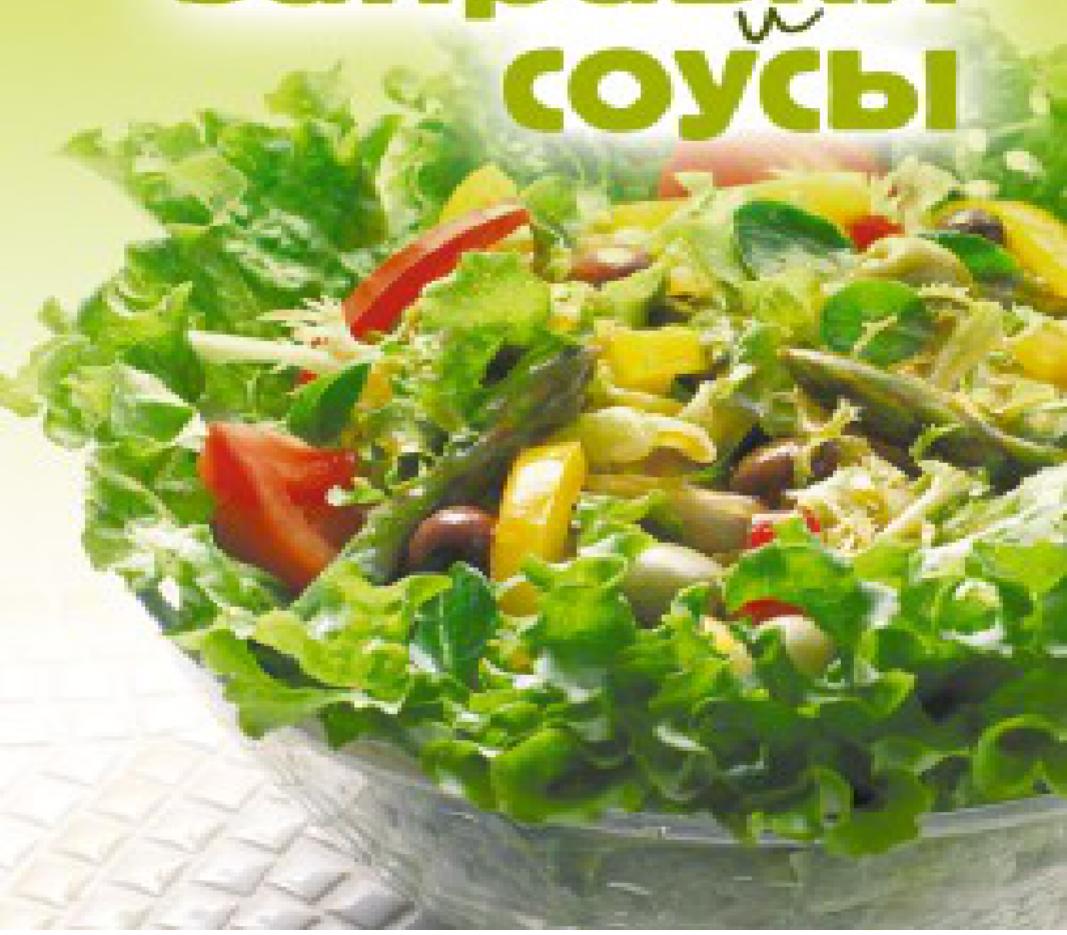
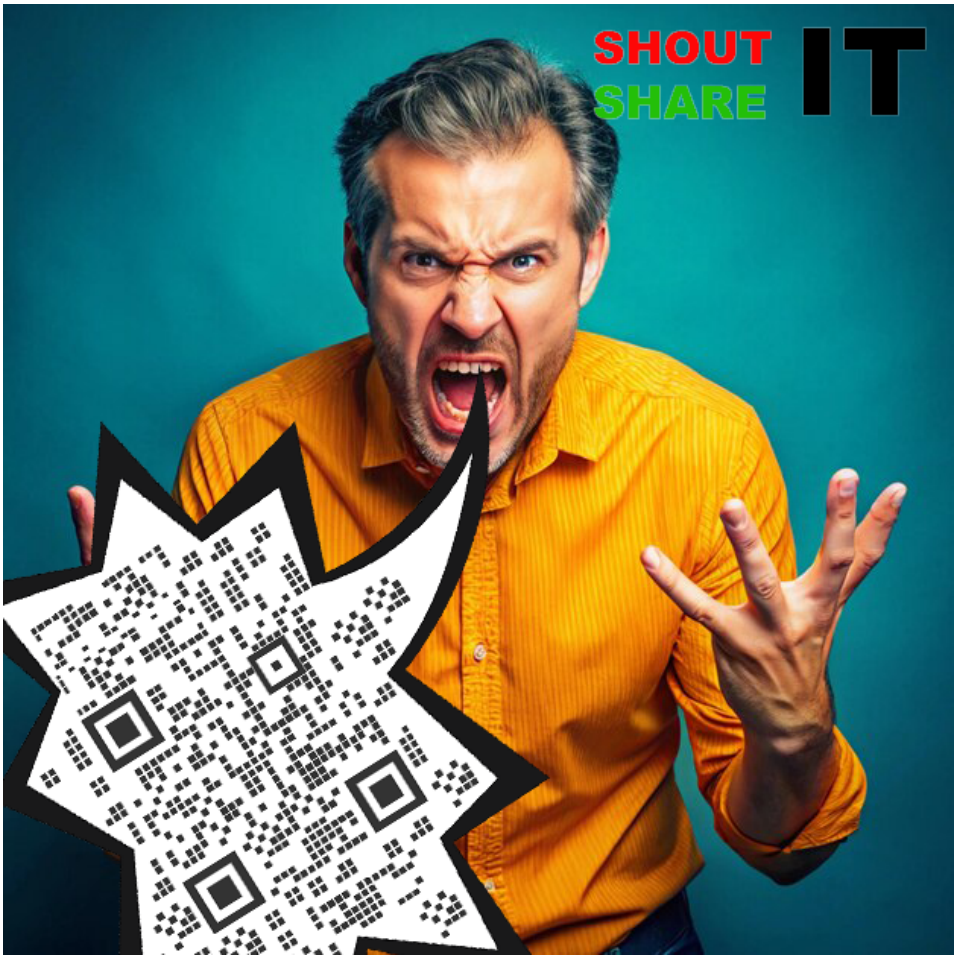
Лучшие в мире салаты, винегреты, заправки и соусы




SHOUT
SHARE
IT

Annotation

- Михаил Зубакин Лучшие в мире салаты, винегреты, заправки и соусы
- От автора. Гимн мелочам
- Салаты и винегреты
-
- Салаты зеленые
- Салаты из огурцов и помидоров
-
- Салаты с редисом
- Салаты из капусты
-
- Салаты с картофелем
- Салаты с фасолью
- Салаты с макаронными изделиями
- Салаты со свеклой
- Салаты со сладким перцем (паприкой)
- Салаты с сельдереем
- Салаты комбинированные
- Винегреты
-
- Салаты из рыбы, раков и морепродуктов
- Салат «Любительский» из белуги, осетрины или севрюги
- Салат с сельдью
- Салат из риса и крабовых палочек
- Салат «Мимоза»
- Селедка по-русски «под шубой»
- Салат селедочный по-немецки
- Салат из сельди по-фински
- Салат из лососины
- Салат из сельди по-норвежски
- Рольмопс
- Салат из копченой сельди
- Пикантный салат из сельди
- Салат селедочный «Бон Суар»
- Салат с треской, морским окунем или камбалой
- Салат из трески с хреном
- Салат с сельдью и лимоном
- Салат рыбный по-канадски
- Салат «Копенгагенский»
- Салат из консервированной горбуши (лосося)

- Салат из консервированного лосося
- Салат рыбный (из филе трески)
- Ставрида с сыром
- Сайра с фруктами
- Сайра с творогом и чесноком
- Сайра с рисом и соусом
- Салат из крабов
- Салат из раков с овощами
- Разновидность салата
- Салат с кальмарами
- Салат с креветками
- Кальмары с морковью
- Салат острова Барб (Франция) с крабами и грибами
- Креветки в коричневом соусе
- Салат из кукурузы с мидиями
- Салаты из мяса и птицы
- Салат из птицы «Столичный»
- Салат «Столичный» в корзиночках
- Сырные корзиночки для салата
- Салат русский («Оливье»)
- Салат мясной
- Салат из гуся или утки горячего копчения
- Салат из дичи и овощей
- Салат из дичи, спаржи и сельдерея
- Салат с языком, овощами и яблоками
- Салат «Строганофф» (холодная закуска)
- Салат мясной
- Салат «Аппетитный»
- Салат «Киевский»
- Салат по-балтийски
- Салат «Туска»
- Салат «Вурст» (из копченой колбасы)
- Салат «Кохвурст» (из вареной колбасы)
- Салат из цыпленка по-английски
- Салат из курицы по-кубински
- Салат «Фигаро»
- Салат мясной по-швейцарски
- Комбинированный салат с макаронами по-итальянски
- Салат овощной с мясом и макаронами по-французски
- Салат «Язычница» (из языка)
- Салат «Дубки»
- Салат «Буковина»
- Салат из свежих овощей, сыра и ветчины
- Салат «Гиссар»

- Салат из моркови с мясом
- Салат по-казахски
- Салат австралийский мясной
- Пражский салат
- Салат по-венски
- Салат мексиканский
- Салат целебный с печенью
- Салат мясной диетический
- Салаты-коктейли
- Салат-коктейль рыбный
- Салат-коктейль креветочный
- Салат-коктейль мясо-рыбный
- Салат-коктейль с курицей
- Салат-коктейль из сельди с зеленой фасолью и орехами
- Салат-коктейль «Имбирный»
- Салат-коктейль мясной
- Салат-коктейль из курицы и фруктов
- Салат-коктейль по-польски
- Салат-коктейль печеночный
- Салат-коктейль с ветчиной
- Вариант: из ветчины с огурцами и грушами
- Салат-коктейль из языка
- Салат-коктейль сырный
- Салат-коктейль с пармезаном и ананасом по-швейцарски
- Салат-коктейль томатный
- Салат-коктейль с сосисками и ананасами
- Салат-коктейль яичный
- Салат-коктейль из ветчины и сыра
- Салат-коктейль из овощей
- Салат-коктейль с маринованным перцем
- Салат-коктейль грибной
- Салат-коктейль с шампиньонами и орехами
- Салат-коктейль капустный
- Салат-коктейль мандариновый
- Соусы
- Горячие соусы
- Соусы на мясном бульоне
-
-
-
- Сложные закуски
- Закуска английского типа
- Закуска венгерского типа
- Закуска в тарталетках и волованах

- Закуска морская
- Закуска по-мексикански
- Рулеты из ветчины
- Крокеты из цыплят и грибов
- Закуска из помидоров и сваренных вкрутую яиц с начинкой
- Закуска из печеного или тушеного птичьего мяса
- Закуска из вареной рыбы (филе)
- Крокеты «Алекс» из печени
- Баклажаны по-украински
- Тюльпаны из помидоров
- Закуска «Аппетитная»

Михаил Зубакин Лучшие в мире салаты, винегреты, заправки и соусы

От автора. Гимн мелочам

Иной читатель, взяв в руки эту книгу, подумает: «Ей-богу, кто же это додумался писать целую книгу, посвященную всяким там салатам, закускам, майонезам… И сколько небось бумаги на эти пустяки извели…»

Между тем кулинарные мелочи, о которых мы решились вам рассказать в первом томе нашей кулинарной эпопеи, затрагивают целый пласт человеческой культуры.

Чем, ответьте вы нам, была бы наша жизнь без салатов, винегретов, всяких там закусочек? Или, скажем, без соусов?

Вот что пишет старинная кулинарная книга: «Соусы составляют одну из главных приправ ко всем сортам зелени и мяса. Приготовление соусов в поваренном искусстве является делом первостепенной важности, потому что хорошо приготовленный соус исправляет даже и плохую провизию, наоборот, дурно приготовленный соус окончательно может испортить и самую хорошую провизию».

Скорее всего, именно французы, признанные мастера по части кулинарии, придумали класть на столы кусочки отварных и сырых овощей и фруктов, поливать их соусами и маслом, изобретя таким образом салаты. С давних пор эти блюда заняли прочное место в меню всего цивилизованного человечества.

В нашей книге мы подробно расскажем о сотнях самых разнообразных салатов и соусов, принадлежащих кухням разных народов. Однако изюминкой нашей книги станут блюда, которые можно приготовить на скорую руку.

Итак, отправляясь в путешествие по миру салатов, соусов и закусок, скажем вместе с французами старинный афоризм: «Vive la Bagatelle!» – что в переводе означает: «Да здравствуют мелочи!»

Салаты и винегреты

Ужин подкатили к столу быстро и в полнейшем порядке. Я сделал несколько замечаний, но, по правде говоря, все нашел отменным: дичь, осетрина, устрицы, трюфеля, вина, десерт были поданы на посуде из саксонского фарфора и серебра. Я попенял ему, что он пренебрег крутыми яйцами, анчоусами и уксусами для составления салата, и он возвел очи к небу, как бы прося прощения за столь тяжкий грех.

Джиакомо Казанова. «Мемуары»

Обычай есть салат встречается уже у римлян, которым были известны салаты из эндивия, бульона, оливкового масла, лука, меда и уксуса. В Средние века салат изготовлялся из лука, чеснока, перечной мяты и петрушки.

В наши дни салаты приготовляют из вареных, квашеных, маринованных и сырых овощей, сырых и маринованных фруктов.

В некоторые виды салатов добавляют мясо, рыбу, крабы, грибы и яйца.

Разновидностью салатов являются винегреты, в состав которых обязательно входит свекла.

Заправляют салаты острыми, пряными, кисло-сладкими заправками, а также майонезом, сметаной, в которую добавляют острые соевые соусы и ароматические вещества.

Вкус салатов зависит не только от вкуса основных продуктов, входящих в состав салата, но и от заправки.

В зависимости от используемых продуктов различают салаты из зелени, овощей, плодов, грибов, рыбы и мяса.

Салаты из зелени и овощей подают как самостоятельные блюда и в качестве гарниров к овощным, мясным и рыбным холодным и горячим блюдам.

Салаты приготовляют из самых различных овощей (собственно салат, различная зелень, корнеплоды, грибы, картофель, огурцы, бобы, фрукты, зеленые листья эндивия, водяного кресса, рапунцеля и т. п.) с приправой уксусом,

растительным маслом, майонезом, сметаной, солью, перцем и т. п.; подаются большей частью к жареному мясу, иногда же в виде закуски *(hors d\'oeuvre)*.

Продукты, предназначенные для салатов, охлаждают, причем картофель и овощи, сваренные в кожице, охлаждают неочищенными.

Нельзя соединять теплые продукты с холодными, так как салат быстро портится.

Хранят каждый вид овощей до приготовления салатов в отдельной посуде в холодном месте (холодильная камера, шкаф и др.).

Срок хранения овощей на холоде (до —7 °С) – 12 часов, а при отсутствии холода – 6 часов.

Продукты для салата нарезают, смешивают и заправляют перед подачей.

Заправляют и оформляют салаты не ранее чем за 30 минут до подачи.

Для оформления салатов используются листья салата, зелень петрушки и сельдерея, продукты, входящие в состав салата и имеющие яркую, красивую окраску: помидоры, редис, огурцы, морковь, яйца, фрукты.

Укладывают овощи очень осторожно, чтобы они не помялись.

При оформлении салатов стремятся к тому, чтобы показать полнее входящие в них основные продукты. Например, в рыбных салатах укладывают сверху кусочки рыбы, в мясных – кусочки мяса.

Поливают оформленный салат майонезом или сметаной так, чтобы продукты, уложенные в качестве украшения, были видны.

Существует два способа приготовления и оформления салатов.

Первый способ. Продукты нарезают тонкими ломтиками, смешивают, заправляют соусом или заправкой, укладывают горкой в салатник, вазу или на тарелку и оформляют продуктами, входящими в состав салата.

Второй способ. Овощи и зелень нарезают. Часть продуктов (1/3) перемешивают, заправляют соусом «майонез» и кладут горкой в салатник или вазу. На горку из салата укладывают тонкие ломтики мяса, птицы, рыбы, крабы, дольки или ломтики яиц, в зависимости от составных частей салата; остальные продукты размещают вокруг горки небольшими кучками.

Яйца нарезают ломтиками специальным прибором.

В середину горки салата помещают веточку зелени, петрушки или листья салата.

Перед подачей овощи, уложенные вокруг горки, поливают

заправкой или соусом. Соус к салату можно подать отдельно в соуснике.

Желательно, чтобы салаты подавались к столу ежедневно. Они – источник витаминов, минеральных солей и органических кислот.

Салаты улучшают аппетит: острые хороши к обеду, не очень острые можно подать к завтраку и ужину.

…

*Римская **cena** [обед] состояла обыкновенно из трех частей: **gustatio,** собственно **cena** и десерт, или **secundae mensae.***

Gustatio,** называвшееся также **promulsis,** представляло собой закуску – кушанья, предназначенные для возбуждения аппетита. Это были яйца, всевозможный салат, овощи вроде капусты, артишоков, спаржи, тыквы, дыни с приправой из перца или уксуса, огурцов, мальвы, порея, отваренного в масле или в вине; консервы из репы и брюквы, олив, грибов, трюфелей, соленой или маринованной рыбы, устриц и других моллюсков. К этому присоединялись иногда пироги и жареная птица. При закуске пили сладкое вино **(mulsum).

Поль Гиро. «Частная и общественная жизнь римлян»

Салаты зеленые

Что мы имеем в виду под зеленым салатом?

Салат очень полезен – в нем много витаминов и минералов. Существует более ста видов салатов: листовые и кочанные, самых разных форм и расцветок – от нежно-зеленых до темно-бордовых, – и все удивительно вкусные. Отечественные и зарубежные садоводы и огородники поставляют в наше отечество изрядное количество всякой зелени разной цены и достоинства.

Обычный зеленый салат латук попадает на прилавки исключительно в весенне-летний период. Между тем в теплицах круглый год вызревают неплохие салаты, которые пополняют в основном прилавки супермаркетов.

Салат айсберг получил свое название не только из-за характерной бело-зеленой расцветки, но и по способу его доставки.

Предприимчивые американские фермеры, впервые начавшие производство этих салатов, поставляли свою зеленую продукцию в соседние штаты, пересыпая кочаны толченым льдом. За это и прозвали этот салат «ледяным». У нас салат айсберг продается исключительно гипертрофированных размеров, приближаясь к капустным кочанам, между тем как наиболее вкусен он, когда размерами чуть превышает мужской кулак.

Дубовый салат (оаклиф) по своей форме напоминает дубовые листья, за что его так и прозвали (oak leave – «дубовый лист»). Этот салат очень нежен, весьма чувствителен к перепадам температуры и после ночи в холодильнике вянет, поэтому готовить его нужно в день покупки. Особенно вкусен этот салат с шампиньонами, копченым лососем, крутонами, чесноком и авокадо.

Салат корн от других видов салатов отличается своими мелкими темно-зелеными листочками. У них пряный вкус и нежный аромат. Еще в Античности его активно употребляли в пищу, приправляя оливковым маслом (именно оно лучше всего подходит для заправки корна). Интересно, что в Древних Греции и Риме корн считался не только тонизирующим и ранозаживляющим средством, но и афродизиаком. Этот салат хорош с поджаренными кусочками бекона, крутонами, луком, цитрусовыми и орехами.

Кресс-салат родом с Востока, но в данный момент культура распространена по всему миру. Его вкус еще более пикантный, чем у корна или рукколы. Это прекрасный источник витаминов А и С. Его добавляют и в смесь салатов, и в различные соусы и

супы, однако вкуснее всего он в виде листьев, лучшая приправа к нему – шепотка соли. Лучше всего не давать ему перезревать.

Листья кочанного **салата латука** по мере роста собираются в небольшие округлые образования, похожие на рыхлые кочаны капусты. Латук нарезают (или ломают руками) очень крупно или даже оставляют листья целыми – тогда в них сохраняется больше витаминов. Чтобы листья стали хрустящими, их надо подержать в холодной воде. Латук добавляют в салат и в суп; в его отваренные листья можно завернуть мясную начинку и запечь в духовке.

Латук листовой (например, сорта **лолло-россо, лолло-бьондо)** отличается яркой зелено-бордовой окраской листьев. Предварительно промыв под проточной водой, их нарезают (или рвут на небольшие кусочки).

Салат **радиккьо** (или **радиччио)** родом из Италии. Вырастая на грядке, он вначале похож на белокочанную капусту, однако по мере созревания его листья окрашиваются в пурпурный цвет, а во вкусе появляется легкая горчинка. Салат хорошо сочетается с луком, чесноком и тимьяном; его можно тушить в небольшом количестве масла или в красном вине, предварительно нащипав листья небольшими кусочками или нашинковав их тонкой соломкой.

Салат ромен (романо) – древнейший из всех салатов: он был известен в странах Средиземноморья еще 5000 лет назад, правда, знали его как целебное растение. В наше время он ценится кулинарами как источник витаминов А и С, он содержит много кальция и железа. Именно ромэн следует использовать для популярного салата «Цезарь».

Салат рукола (руккола, рокет, аругула) обладает приятным, чуть островатым вкусом и наиболее вкусен также молодым, когда листья его в длину не превышают пальца, однако чаще всего продается он с листьями в ладонь шириной и соответственно деревянистого вкуса. Этот салат богат минеральными веществами, в нем много йода и витамина С. Он способствует пищеварению и активизирует работу иммунной системы. Рукола вкусна сама по себе, однако лучше всего она дополняет другие зеленые салаты, а ее ни с чем не сравнимый остро-пряный вкус лучше всего подчеркивают уксус и пармезан.

Цикорий – салат со специфическим горьковато-терпким оттенком. В прожилках его листьев содержится горькое вещество интибин, которое стимулирует пищеварение. Большинство видов цикория можно есть сырыми или добавлять в салаты. Подвергают его и тепловой обработке – тушат (в белом вине, бульоне, оливковом масле), парят или запекают.

Эндивий и его производные: **эскариаль** и **фризе** – относятся

к разновидности салатов кудрявых. Эти салаты знамениты своей горчинкой. Иначе его называют курчавый эндивий или фризе (от франц. frise\'e – «кудрявый»).

Горчинка эндивия оттеняет вкус других продуктов – не только рыбы, креветок или сыра, с которым фризе часто употребляют. Его едят сырым или тушеным, а также часто подают с креветками, рыбой, цитрусовыми и сыром.

Салат зеленый с укропом

Салат зеленый – 120 г, заправка салатная – 30 г, укроп

Крупные листья подготовленного салата нарезать на две-три части, полить салатной заправкой *(см. раздел «Салатные заправки»),* перемешать, уложить в салатник и посыпать укропом.

Примечание. Некоторые авторитеты утверждают, что листья зеленого салата нельзя резать, а необходимо рвать руками, на что мы по справедливости укажем, что, на наш взгляд, соображение это не принципиальное.

Салат зеленый под сметаной с яйцами

Салат зеленый – 80 г, яйцо – 1 шт., сметана – 40 г, сахар – 3 г, уксус 3 %-ный – 5 г, укроп, соль

Обработанный и нарезанный, как описано выше, салат заправить сметаной, смешанной с рубленым яйцом, солью, сахаром и уксусом, перемешать, уложить в салатник и посыпать укропом.

Салат зеленый с огурцами

Салат зеленый – 60 г, огурцы свежие – 60 г, заправка салатная – 30 г, укроп, соль

Подготовленный зеленый салат смешать с огурцами, нарезанными тонкими ломтиками, посолить, полить салатной заправкой, перемешать, уложить в салатник и посыпать укропом.

Салат из лука зеленого в сметане

Лук – 100 г, сметана – 25 г, уксус 3 %-ный – 3 г, укроп

Лук нарезать кружочками по 2–2,5 см или нашинковать, положить в посуду, заправить сметаной и уксусом, перемешать, положить в салатник и посыпать укропом.

Разновидность салата

Лук – 100 г, сметана – 30 г, яйца – 20 г, укроп

Салат приготовить и подать, как описано выше, но без уксуса. На лук положить дольки вареного яйца.

Примечание. Некоторые предпочитают нарезанный для этих двух салатов зеленый лук подавить толкушкой, чтобы он дал сок.

Салат ромен с апельсинами и бананами

Салат ромен или эндивий – 60 г, апельсины – 30 г, бананы или яблоки – 30 г, заправка салатная – 30 г

Салат ромен или эндивий нарезать, добавить апельсины и

бананы или яблоки, нарезанные тонкими ломтиками, полить салатной заправкой, положить в салатник горкой и посыпать цедрой апельсина.

Салат этот можно подать к жареному мясу, птице, рыбе или как закусочное блюдо.

Салат из сельдерея и овощей с ореховым соусом

Сельдерей (корень) – 40 г, огурцы – 40 г, помидоры – 30 г, салат – 15 г, ореховый соус (сациви) – 30 г, укроп

Нарезать обработанный сельдерей мелкой соломкой, а очищенные от кожицы свежие огурцы и помидоры – тонкими кружочками.

Овощи смешать, уложить горкой в салатник на листья зеленого салата, полить ореховым соусом (сациви) и посыпать укропом.

Салат из сельдерея, яблок и орехов

Яблоки – 50 г, сельдерей – 40 г, грецкие орехи – 40 г, майонез – 30 г, салат зеленый – 10 г, перец, соль

Яблоки (без кожицы и семян), а также салатный сельдерей нарезать кубиками. Очищенные грецкие орехи ошпарить, удалить оболочку и изрубить не очень мелко.

Все смешать и заправить соусом «майонез», солью и перцем, положить в салатник горкой и украсить листьями зеленого салата.

Салат из лука зеленого и петрушки

Зелень петрушки – 120 г, лук репчатый – 25 г, лимон – 1/4 шт., соль

Петрушку и лук мелко нарубить, смешать с мелко нарезанной мякотью лимона и подсолить.

Разновидность салата

Петрушка – 200 г, лук зеленый или репчатый – 100 г, лимон – 1 шт., соль, растительное масло – 50 г

Лук очистить, петрушку перебрать, все хорошо промыть, мелко нарезать, посолить по вкусу и выдержать минут десять. Прибавить очищенный от кожуры лимон, нарезанный маленькими кубиками (без семечек), и заправить растительным маслом.

Салат следует хорошо размешать. Подавать к холодному жареному мясу.

Салат зеленый целебный

Листья салата – 120 г, сметана 30 г, укроп, соль

Листья салата промыть, измельчить, посыпать солью, перемешать, залить сметаной и посыпать нашинкованным укропом.

Этот салат содержит витамин С, соли железа, кальция. Он

рекомендуется при запорах, малокровии, переломах, болезнях сердца.

Салат из латука по-гречески

Латук – 400 г, грецкие орехи – 30 г, кислое молоко – 30 г, масло растительное – 30 г, укроп – 50 г, маслины – 10–15 шт., соль

Очищенный и вымытый латук нарезать тонкими полосками, сбрызнуть соленой водой и сложить в салатник. Заправить растительным (лучше всего оливковым) маслом, толчеными ядрами грецких орехов и кислым молоком, взбитым с мелко нарезанным укропом (половиной всего количества).

Салат хорошенько перемешать, сверху посыпать оставшимся укропом и украсить маслинами.

Салат из шпината, щавеля и зеленого лука

Шпинат – 400 г, зеленый лук – 200 г, щавель – 100 г, петрушка – 100 г, растительное масло – 60 г, уксус – 15 г, яйцо – 2 шт., маслины – 10 шт., соль

Шпинат, щавель, зеленый лук и петрушку хорошо промыть, мелко нарезать и смешать, а затем сбрызнуть уксусом, с добавлением по вкусу соли, растворенной в 1 ст. ложке воды, и растительным маслом. Салат хорошо размешать и украсить кружочками сваренных вкрутую яиц и маслинами (без косточек).

Салаты из огурцов и помидоров

Салат из свежих огурцов

Огурцы – 120 г, заправка салатная – 30 г или сметана – 30 г, укроп

Грунтовые огурцы очистить и нарезать тонкими ломтиками, а парниковые – нарезать, не очищая. Положить в салатник, полить салатной заправкой или сметаной, посыпать укропом.

Салат из огурцов по-фламандски

Огурцы – 150 г, желток – 0,5 шт., йогурт – 120 г, майонез – 10 г, зелень укропа – 5 г, перец молотый черный, соль

Огурцы очистить, нарезать ломтиками и проварить в соленой воде 10 минут. Из желтка, йогурта и майонеза взбить соус, приправить его солью, перцем и половиной приготовленного укропа.

Соус вылить на еще теплые, предварительно обсушенные дольки огурца, которые перед этим солят, перчат и посыпают оставшимся укропом.

Подают этот салат с гренками.

Салат из огурцов со сметаной

Свежие огурцы – 100 г, соль, сметана – 30 г, зеленый лук – 15 г, салат – 10 г, укроп – 5 г

Свежие огурцы нарезать тонкими кружочками, посолить, залить сметаной, посыпать рубленым зеленым луком, салатом и укропом.

Салат «Летний» с огурцами и морковью

Огурцы и морковь – по 30 г, яблоки – 45 г, салат зеленый – 10 г, помидоры – 40 г, сметана – 25 г, сок лимона, соль, сахар

Свежие огурцы, сырую морковь и яблоки нарезать соломкой, а листья салата – крупными кусочками. Подготовленные продукты соединить и заправить сметаной, добавив в нее лимонный сок, соль, сахар. Украсить ломтиками помидоров.

Салат «Здоровье»

Свежие огурцы – 2 шт., сырая морковь – 2 шт., яблоки – 2 шт., помидоры – 2 шт., зеленый салат – 100 г, сметана – 100 г, лимон – 1/4 шт., зелень петрушки, соль, сахар

Огурцы, морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, а листики салата – на 3–4 части каждый. Все перемешать и заправить сметаной. Добавить лимонный сок, сахар, соль.

Сверху салат украсить помидорами, нарезанными ломтиками, зеленью петрушки.

Огурцы по-датски

Огурцы – 50 г, семга – 20 г, масло сливочное – 5 г, сливки –

10 г, сельдь маринованная – 10 г, яйцо – 1/3 шт., уксус – 2 г, хрен – 2 г, соль

Тщательно измельченную семгу протереть сквозь редкое сито; добавив сливочное масло и сливки, приготовить пюре и посолить его по вкусу.

Маринованную сельдь и яйцо, сваренное вкрутую, мелко нарезать, смешать с пюре и влить несколько капель уксуса.

Огурцы очистить и, выскоблив семена, начинить пюре. При подаче посыпать тертым хреном.

Салат «Грибок» с помидорами

Помидоры – 1000 г, творог – 500 г, сливочное масло – 200 г, чеснок – 5 долек, зелень, соль

Творог тщательно растереть с маслом до получения однородной массы, смешать с толченым чесноком, хорошо посолить. Мокрыми руками разделать массу в виде конусов со срезанными верхушками («ножки грибов»).

Плоскую тарелку или блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки, сверху поместить «ножки грибов», а на них – срезанные верхушки помидоров.

На «шляпки грибов» нанести белые точки из растертого сливочного масла. До подачи на стол салат нужно будет держать в холоде.

Салат из свежих помидоров с брынзой

Помидоры – 5–6 шт., сладкий перец – 1 стручок, брынза – 100 г, зелень, соль

Помидоры нарезать дольками, перец – соломкой, брынзу натереть на крупной терке. Все смешать, посолить, посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Этот салат хорош тем, что его ничем заправлять не нужно.

Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов

Помидоры – 100 г, лук репчатый – 30 г, орехи грецкие (ядро) – 1/4 стакана, чеснок – 1 долька, масло растительное – 20 г, соль, перец

Помидоры нарезать тонкими кружочками, лук – тонкими кольцами.

Ядра грецких орехов мелко изрубить, чеснок истолочь с солью и смешать с растительным маслом.

Помидоры выложить в салатник, посыпать кольцами лука, орехами, солью, перцем и заправить растительным маслом с чесноком.

Салат из помидоров и огурцов с хреном

Помидоры – 80 г, огурцы – 30 г, лук зеленый – 20 г, хрен – 10 г, чеснок – 1 долька

Для заправки: масло растительное – 20 г, уксус – 5 г, соль,

сахар, перец

Салатник предварительно натереть чесноком. Положить в него слоями нарезанные тонкими кружочками помидоры и огурцы, поливая каждый слой салатной заправкой, приготовленной из растительного масла, уксуса, соли, сахара и перца.

Посыпать мелко нарезанным зеленым луком и тертым хреном.

Салат из свежих овощей по-шопски

Помидоры – 300 г, огурцы – 200 г, маленький стручок острого перца, брынза – 150 г, репчатый лук – 100 г, сладкий болгарский перец – 100 г, маслины – 50 г, петрушка – 50 г, растительное масло – 30 г, уксус – 2 г, соль

Лук мелко нарезать. У сладкого болгарского перца вырезать плодоножку, тщательно удалить семена и нарезать полосками. Стручок острого перца также обработать и мелко нарезать. Огурцы разрезать по длине на 4 части, а затем нарезать кубиками. Помидоры также нарезать кубиками. Все хорошо размешать и посолить.

Выложить овощи в салатник, заправить брынзой, маслинами и петрушкой. По желанию салат сбрызнуть несколькими каплями уксуса.

Салат из свежих овощей с яйцами

Салат – 200 г, помидоры – 200 г, огурцы – 100 г, яйцо – 2 шт., растительное масло – 40 г, стебель лука-порея (белая часть) – 1 г, лимонный сок, черный перец, соль

Приготовить заправку из растительного масла, лимонного сока, черного перца, с добавлением соли по вкусу. Вымытый и очищенный зеленый салат крупно нарубить, помидоры нарезать дольками, а огурец (неочищенный) – кружочками. Яйца разрезать на четвертинки. Подготовленные продукты смешать, заправить приготовленной заправкой и хорошо размешать, украсив мелко нарезанным луком-пореем.

Салат подавать на стол сразу после его приготовления.

Салат из свежих помидоров и огурцов

Помидоры – 60 г, огурцы – 45 г, лук зеленый – 15 г, заправка салатная (или сметана) – 30 г, перец, укроп, соль

Первый способ

Помидоры и огурцы нарезать кружочками (из помидоров можно предварительно удалить семена), перемешать и положить горкой в салатник, посыпать солью, перцем, полить салатной заправкой или сметаной и посыпать укропом. Вокруг салата положить нарезанный лук и листья салата.

Второй способ

Помидоры и огурцы нарезать тонкими кружочками, уложить по борту салатника, в центр посуды положить нарезанный зеленый лук. Если вместо зеленого лука используют репчатый, то его нарезают кольцами и укладывают на помидоры или между ними. Заправить и оформить салат так же, как описано выше.

Салат из помидоров с зеленым луком

Помидоры – 150 г, салат – 10 г, зеленый лук – 15 г, укроп – 10 г, соль, растительное масло – 10 г

Помидоры нарезать кружочками, украсить салатом, посыпать рубленым зеленым луком и укропом. Посолить и полить растительным маслом.

Салат американский

Помидоры – 40 г, картофель – 80 г, лук репчатый – 20 г, яйцо – 1/2 шт., сельдерей (корень) – 40 г, уксус – 5 г, масло оливковое – 1 г, соль

Нарезанные кружочками помидоры, отварной картофель, репчатый лук, сваренное вкрутую яйцо смешать с нашинкованным корнем сельдерея. Салат подсолить и полить заливкой из уксуса и оливкового масла.

Салат из свежих помидоров, майонеза и кислого молока

Помидоры – 500 г, майонез – 60 г, кислое молоко – 90 г, укроп, яблоки – 200 г, петрушка, укроп, несколько листиков сельдерея, стебель лука-порея (использовать только белую часть), соль, черный перец и по желанию лимонный сок (или разведенная лимонная кислота)

Майонез и кислое молоко смешать и заправить черным молотым перцем и лимонным соком по желанию.

Прибавить петрушку, укроп, листики сельдерея и лук-порей, мелко нарезанные и слегка посоленные, яблоки, предварительно очищенные и нарезанные кубиками. На дно салатника уложить часть помидоров, нарезанных кружочками. Сверху покрыть смесью майонеза и кислого молока и уложить остальную часть помидоров. Салат посыпать петрушкой и выдержать в холодном месте 1/2 часа.

Салат египетский из помидоров с фисташками

Помидоры – 120 г, лук репчатый – 25 г, фисташки – 60 г, перец молотый красный, соль

Помидоры очистить от кожицы, удалить семена, мякоть мелко нарезать, смешать с нашинкованным луком, толчеными фисташками, солью и молотым красным перцем. Смесь должна постоять 10 минут, после чего салат готов к подаче на стол.

Салат из помидоров и яблок со сметаной

Помидоры – 100 г, яблоки – 100 г, соль, сахар, сметана – 40 г, зелень петрушки – 10 г

Спелые плотные помидоры и яблоки, очищенные от кожуры и сердцевины, нарезать кружочками. Уложить их на тарелку слоями, посыпать солью и сахаром, залить сметаной и украсить листьями петрушки.

Салат из помидоров и огурцов с зеленью

Помидоры – 100 г, огурцы – 100 г, соль, сметана – 30 г, зеленый лук, листья салата, зелень петрушки

Свежие помидоры и огурцы нарезать тонкими пластинками, смешать, посыпать рубленым луком, заправить солью и сметаной.

Перед подачей украсить листьями салата и зеленью петрушки.

Салат из красных помидоров с кислым молоком

Помидоры – 120 г, салат зеленый – 5 г, молоко кислое – 150 г, хрен – 20 г, зелень петрушки – 5 г

Помидоры разрезать пополам, уложить на листья зеленого салата, залить кислым молоком, взбитым с измельченным на мелкой терке хреном, и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат овощной по-испански

Помидоры – 120 г, огурцы – 120 г, лук репчатый – 50 г, масло растительное – 15 г, уксус – 5 г, чеснок – 2 г, хрен – 5 г, перец молотый черный, соль

Блюдо для салата натереть чесноком. Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками и уложить слой помидоров, слой огурцов, пересыпая мелкорубленым репчатым луком.

Овощи для этого салата не перемешивают, а только поливают соусом, приготовленным из растительного масла, уксуса, соли и перца (причем каждый слой поливают в отдельности) и посыпают тертым хреном.

Салат овощной с яйцом

Морковь – 260 г, огурцы – 220 г, горошек зеленый – 300 г, майонез – 220 г, яйцо – 4 шт., паприка – 20 г, зелень – 60 г, соус «ремолад» – 10 г

Вареную морковь и часть свежих огурцов нашинковать кубиками, добавить зеленый горошек и заправить майонезом.

Сверху положить яйцо, сваренное в мешочек, полить соусом «ремолад» *(см. раздел «Соусы»),* украсить оставшимися огурцами, паприкой, зеленью или листочками салата.

Салат витаминный

Яблоки – 35 г, помидоры – 35 г, огурцы – 20 г, морковь – 15 г, сельдерей – 20 г, сливы свежие без косточек – 15 г, лимон (для сока) – 1/4 шт., сахарная пудра – 3 г, сметана – 50 г, зелень

Сырую морковь и салатный сельдерей, свежие огурцы и яблоки (без кожицы и семян) нарезать соломкой толщиной 2–3

мм, а свежие сливы и помидоры – дольками. Смешать продукты, заправить сметаной, добавить соль, лимонный сок и сахарную пудру. Подать горкой в салатнике и украсить продуктами, входящими в состав салата, посыпать зеленью.

Салат из овощей и кукурузы

Помидоры свежие – 30 г, огурцы свежие – 30 г, капуста цветная – 30 г, кукуруза молочной зрелости вареная (зерно) – 50 г, салат зеленый – 20 г, сметана – 40 г, перец, соль, укроп

Обработанную цветную капусту сварить в подсоленной воде, охладить в том же отваре и разделить на мелкие кочешки. Помидоры и огурцы свежие, очищенные от кожицы, нарезать мелкими ломтиками. Салат мелко нашинковать.

Подготовленные овощи и кукурузу смешать, посыпать солью, перцем и заправить сметаной. При подаче посыпать салат укропом.

Салат из артишоков, помидоров и яблок

Донышки артишоков – 60 г, сельдерей (корень) – 20 г, яблоки – 30 г, помидоры – 30 г, масло растительное – 20 г, лимон (для сока) – 1/4 шт., салат латук – 10 г, перец, соль

Сельдерей нарезать соломкой, яблоки, свежие помидоры (без кожицы и семян) и артишоки вареные нарезать мелкими кубиками.

Овощи смешать, заправить солью и перцем, добавить лимонный сок и растительное масло.

Подать горкой в салатнике, украсить листиками латука.

Салаты с редисом

Редис с маслом

Редис (белый или красный) – 120 г, масло сливочное – 30 г

Белый редис очистить от кожицы и излишней зелени, оставив несколько веточек. С красного редиса кожицу не снимать, очистить его от излишней зелени. Для оформления взять несколько штук красного редиса, надрезать кожицу в виде лепестков, придав им форму розочки.

Подготовленный редис положить на 20–30 минут в холодную воду. Подать в салатнике с мелко наколотым пищевым льдом. Масло, красиво оформленное, положить на розетку или пирожковую тарелку.

За неимением обычного редиса подойдет дайкон.

Салат из редиса с яйцом в сметане

Редис (белый или красный) – 100 г, яйцо – 1 шт., сметана – 30 г, зеленый салат, укроп, соль, перец, сахар, уксус

Белый редис очистить от кожицы; нарезать белый или красный редис тонкими ломтиками (белый редис режут наискось), заправить сметаной, солью; можно добавить перец, сахар, уксус.

Положить редис в виде горки в салатник, украсить дольками яйца, зеленым салатом и посыпать укропом.

Салат из редиса с огурцами в сметане

Редис – 75 г, огурцы свежие – 35 г, яйцо – 1/2 шт., сметана – 30 г, укроп

Приготовить и оформить салат так же, как описано выше, но добавить очищенные огурцы, нарезанные тонкими ломтиками.

Примечание. Поскольку белый редис не всегда бывает на прилавках, а только в сезон, советуем для этих салатов брать всесезонный дайкон.

Салат из редиса с зеленым луком и сметаной

Редис – 100 г, зеленый лук – 15 г, укроп – 5 г, сметана – 30 г, соль

Редис нарезать тонкими кружочками, смешать с рубленым зеленым луком, укропом, посолить и залить сметаной.

Салат из сырых овощей

Морковь – 100 г, репа – 100 г, сельдерей – 50 г, салат зеленый – 50 г, помидоры – 150 г, огурцы свежие – 150 г, капуста квашеная – 100 г, сметана или майонез – 200 г, соль, зелень

Морковь, репу и корень сельдерея нарезать очень тонкой соломкой, смешать с квашеной капустой, посолить, заправить сметаной или соусом «майонез». Положить салат горкой в

салатник, украсить ломтиками свежих огурцов, помидоров, листьями зеленого салата и посыпать зеленью петрушки или укропом.

Салат из цветной капусты и редиса

Цветная капуста – 1 кочан, редис, кресс-салат

Для заправки: оливковое масло – 50 г, лимонный сок – 20 г, лук – 20 г, соль и перец

Сварить цветную капусту, охладить, разделить на маленькие кочешки, выложить в салатник, украсить редисом и букетиком кресс-салата.

Приготовить заправку из оливкового масла, лимонного сока, мелко нарезанного лука, соли и перца и залить ею салат. Перемешать и подавать.

Салаты из капусты

Салат из белокочанной маринованной капусты

Капуста белокочанная – 150 г, уксус 3 %-ный – 100 г, сахарный песок – 50 г, масло растительное – 50 г, соль – 10 г

Первый способ

Белокочанную капусту тонко нашинковать, положить в противень или другую неглубокую посуду, посыпать солью и перетирать до тех пор, пока из капусты не выделится сок. Отжать капусту, положить в посуду, заправить растительным маслом, уксусом и сахаром.

Второй способ

Обработанную белокочанную капусту тонко нашинковать, положить в алюминиевую или хорошо вылуженную посуду, влить уксус, добавить соль и, помешивая, нагревать, пока не исчезнет вкус сырой капусты и не начнет выделяться сок, не допуская, чтобы капуста сделалась мягкой. Правильно приготовленная капуста должна при разжевывании немного хрустеть на зубах. Затем капусту быстро охладить, заправить растительным маслом, солью и сахаром.

Капусту, уложенную горкой в салатник, можно подать как самостоятельное блюдо; ее можно использовать также как гарнир к блюдам из говядины, телятины, домашней птицы, дичи и рыбы.

Салат из белокочанной маринованной капусты с фруктами

Капуста белокочанная – 550 г, яблоки – 100 г, сливы маринованные – 50 г, вишни маринованные – 50 г, уксус 3 %-ный – 50 г, маринад (фруктовый или ягодный) – 75 г, сахар – 70 г, соль, масло растительное – 70 г, лук зеленый – 100 г

Белокочанную капусту тонко нашинковать, положить в посуду, залить уксусом и процеженным фруктовым или ягодным маринадом, добавить соль и нагревать, помешивая. Когда капуста осядет, снять ее с плиты и охладить.

Яблоки (без кожицы и семян) нарезать тонкими ломтиками, смешать с капустой и маринованными фруктами, заправить растительным маслом и сахаром, посыпать зеленым луком.

Салат из квашеной капусты (провансаль)

Капуста квашеная – 1300 г, брусника маринованная – 100 г, яблоки маринованные – 200 г, сахар – 100 г, маринад (фруктовый или ягодный) – 100 г, масло растительное – 100 г, корица и гвоздика – по 2 г

Капусту, квашенную целыми кочанами, после удаления кочерыжки нарезать на куски квадратной формы (ок. 25 х 25 мм).

Маринованные бруснику и яблоки отделить от заливки. У

яблок вырезать сердцевину и нарезать дольками на четыре – восемь частей.

Заливку от маринованных фруктов процедить, положить в нее корицу и гвоздику, прокипятить в кастрюле, закрыв ее крышкой, и дать настояться до охлаждения.

Капусту, ягоды, яблоки уложить слоями в неокисляющуюся посуду, пересыпать сахаром, залить процеженной заливкой, заправить растительным маслом и тщательно перемешать.

Примечание. Салаты из капусты провансаль долго хранить нельзя!

Салат из краснокочанной маринованной капусты

Капуста краснокочанная – 1300 г, уксус 3 %-ный – 500 г, сахар – 100 г, масло растительное – 100 г, корица и гвоздика – по 2 г, соль – 100 г

Краснокочанную капусту нашинковать, посыпать солью и перетирать до тех пор, пока не начнет выделяться сок и капуста не станет мягкой. После этого капусту следует отжать и положить в деревянную или фаянсовую посуду. Залить уксусом, добавить сахар, растительное масло, отвар корицы и гвоздики.

Салат из зимних овощей

Капуста белокочанная – 500 г, капуста краснокочанная – 500 г, масло растительное – 100 г, сок лимонный – 30 г, огурцы соленые – 150 г, ветчина – 150 г, помидоры – 500 г, яблоки – 150 г, морковь – 150 г, яйцо – 5 шт., сыр – 10 г, сельдерей (зелень), соль, маслины или кусочки апельсина

Белокочанную и краснокочанную капусту нашинковать, перетереть с солью, заправить растительным маслом и лимонным соком. Затем смешать с мелко нарезанными солеными огурцами, ветчиной, помидорами, с тонкими ломтиками яблок, зеленью сельдерея, кружочками вареной моркови, маслинами или кусочками апельсина.

В салат можно добавить крутые яйца и тонкие ломтики твердого сыра.

Салат бессолевой диетический из капусты

Свежая капуста – 1,5 кг, свекла – 150 г, сметана – 300 г, клюквенный сок – 90 г, сахар – 100 г

Нашинковать свежую капусту, сырую тертую свеклу, добавить сметану, клюквенный сок, сахар.

Все перемешать и на полчаса поставить на холод.

Салат дальневосточный из морской капусты

Морская капуста – 100–150 г, белокочанная квашеная капуста – 100–150 г, картофель – 4 шт., репчатый лук – 1–2 шт., растительное масло – 2–3 ст. ложки, соль, зелень петрушки

Для маринада: вода – 2–3 стакана, сахар, соль, уксус,

гвоздика, лавровый лист по вкусу

Нашинковать морскую капусту и залить маринадом на 8—10 часов. Смешать ее с белокочанной квашеной капустой, отварным картофелем, репчатым луком.

Все соединить, размешать, посолить, полить растительным маслом.

Выложить салат пирамидой в салатник и посыпать петрушкой.

Салат из цветной капусты с овощами и фруктами

Капуста цветная – 400 г, помидоры – 400 г, огурцы свежие – 300 г, яблоки – 400 г, виноград или крыжовник – 300 г, салат зеленый – 150 г, заправка салатная – 250 г, майонез – 250 г

Помидоры, огурцы, яблоки нарезать тонкими ломтиками, а листья салата – на части. Все это смешать с вареной цветной капустой, виноградом или спелым крыжовником и полить салатной заправкой, смешанной с майонезом, украсить листьями салата.

Салат из овощей и зелени

Капуста цветная – 300 г, салат зеленый – 250 г, фасоль (стручки) – 250 г, морковь или репа – 300 г, огурцы свежие – 250 г, помидоры – 300 г, спаржа – 250 г, яйцо – 300 г, сметана или майонез – 400 г, сахар – 30 г, уксус 3 %-ный – 50 г, салат зеленый – 150 г, перец, соль

Вареную морковь или репу нарезать ломтиками, цветную капусту разделить на мелкие кочешки, спаржу нарезать кусочками по 2,5–3 см, стручки фасоли – в форме ромба, помидоры и свежие огурцы – ломтиками. Нарезанный зеленый салат и овощи перемешать, заправить сметаной или соусом «майонез», солью, перцем, сахаром, уксусом, положить горкой в салатник или вазу. Оформить дольками яиц, помидоров, огурцов, зеленым салатом.

Салат русский (холодная закуска)

Капуста белокочанная – 200 г, вареное мясо – 300 г, картофель (отварной) – 3 шт., зеленый консервированный горошек – 100 г, майонез – 200 г, яблоки – 2 шт., зелень, соль

Свежую капусту нашинковать и прогреть.

Вареное мясо нарезать соломкой, картофель – кубиками и соединить все это с охлажденной капустой.

Заправить майонезом, солью, добавить свежие яблоки (предварительно очищенные и нарезанные кубиками), зеленый горошек и украсить зеленью.

Салат из цветной капусты, помидоров и зелени

Капуста цветная – 50 г, помидоры – 40 г, огурцы свежие – 40 г, стручки фасоли или гороха – 20 г, лук зеленый – 20 г, салат

– 20 г, сметана – 20 г, майонез – 20 г, сахар – 4 г, перец – 0,1 г, соль

Цветную капусту разделить на отдельные маленькие кочешки, промыть и сварить в подсоленной воде до готовности. Охладить капусту в отваре. Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками. Листья салата нарезать на части, зеленый лук нашинковать. Стручки фасоли или гороха нарезать в форме ромбов и сварить в подсоленной воде. Овощи перемешать, посыпать солью, перцем и заправить сметаной, смешанной с сахаром и майонезом. Положить горкой в салатник, украсить овощами и зеленью, входящими в состав салата.

Салат из моченых яблок (холодная закуска)

Капуста квашеная – 500 г, масло подсолнечное – 200 г, яблоки моченые – 2 шт., яблоки свежие – 2 шт., сахарный песок – 15 г, соль, тмин

На салат пойдет 500 г, или две полные горсти, квашеной капусты. Моченые яблоки нарезать довольно крупными кубиками, проследив, чтобы косточки и перегородки не попали в салат. Свежие яблоки нарезать соломкой. Затем все смешать в глубокой миске и добавить сахар, тмин и подсолнечное масло. Если салат слишком кислый или запах подсолнечного масла не ощущается, добавить сахара и масла.

Салат выложить в салатницу, сверху положить моченые яблоки – по количеству присутствующих.

Салат кисло-сладкий из капусты

Капуста белокочанная – 200 г, сахар – 25 г, сливки – 30 г, уксус – 15 г, соль – 3 г

Капусту нашинковать, добавить сахар, густые сливки, уксус, соль, тщательно перемешать и поставить в холодильник на несколько часов.

Салат из квашеной капусты с луком-пореем

Капуста квашеная – 250 г, лук-порей – 250 г, сметана – 100 г, тмин или семена укропа, соль, перец

Квашеную капусту откинуть на дуршлаг и дать стечь рассолу. Лук-порей очистить, тщательно вымыть, нарезать тонкими кружочками, вместе с зелеными листьями, оставив одно перо для украшения. Перемешать капусту с нарезанным луком, семенами укропа или тмином, заправить сметаной, солью и перцем по вкусу.

Выложить в салатник, украсить нарезанным листом лука-порея.

Капуста по-манчестерски

Капуста белокочанная – 250 г, масло сливочное – 15 г, перец молотый черный, соль

Кочан капусты разрезать и, удалив кочерыжку, отварить в подсоленной воде до полной готовности. Затем, поместив капусту между двумя тарелками, отжать из нее воду, нарезать квадратиками, подсолить, поперчить и обильно полить растопленным сливочным маслом.

Салат из свежей капусты, помидоров и лука

Белокочанная капуста – 80 г, салат – 10 г, помидоры – 50 г, репчатый лук – 10 г, зелень петрушки – 3 г, растительное масло – 10 г, соль

Свежую капусту и салат нашинковать, помидоры нарезать небольшими дольками, лук и петрушку посечь. Овощи смешать, заправить солью и растительным маслом.

Салат закусочный

Белокочанная капуста – 350 г, морковь – 50 г, зеленый горошек – 100 г, майонез – 100 г, яйцо – 1 шт., соль

Белокочанную капусту и морковь очистить, промыть. Капусту нашинковать соломкой, перетереть с солью, добавить нашинкованную морковь, зеленый горошек, рубленое вареное яйцо, заправить майонезом.

При подаче посыпать мелко нарубленной зеленью.

Салат из краснокочанной капусты

Капуста—300 г, уксус—30 г, растительное масло – 45 г, яйцо – 1 шт., соль, перец, маслины

Капусту мелко нашинковать, перетереть с солью, залить уксусом и оставить на 5–6 часов. Затем посыпать черным молотым перцем и заправить растительным маслом.

Готовый салат уложить в салатник, украсить маслинами и посыпать рубленым вареным яйцом.

Салат из краснокочанной капусты с картофелем

Капуста – 300 г, картофель – 3 шт., яйцо – 1 шт., растительное масло – 50 г, соль, уксус, перец, майонез, зелень

Капусту нарезать соломкой или мелкими шашками, заправить растительным маслом и уксусом, уложить на середину салатника.

Картофель отварить, очистить, нарезать кубиками, смешать с зеленью петрушки, посолить, полить уксусом, посыпать черным молотым перцем или смешать с майонезом. Уложить вокруг капусты.

Салат украсить сваренным вкрутую яйцом. Желток вынуть, положить на капусту в центре.

Белок нарезать полосками и уложить вокруг желтка подобно лепесткам ромашки.

Салат из капусты с морковью и яблоками

Капуста белокочанная – 500 г, морковь – 1 шт., яблоко – 1

шт., уксус – 50 г, сахар и соль

Очищенные яблоки нарезать ломтиками, морковь нарезать соломкой длиной 4–5 см.

Белокочанную капусту нашинковать, перетереть с солью.

Все это перемешать, сложить в салатник, прибавить сахар и полить уксусом.

Этот салат подают к рыбным и мясным блюдам.

Салаты с картофелем

Салат из картофеля и кукурузы

Картофель – 100 г, кукуруза молочной зрелости вареная (зерно) или консервированная – 80 г, лук зеленый – 15 г, масло растительное – 15 г, уксус 3 %-ный – 15 г, сахар – 5 г, перец, соль

Сварить картофель, охладить, очистить и нарезать его тонкими ломтиками. Кукурузу сварить целыми початками в подсоленной воде. С готовых початков снять зерна, охладить и смешать с картофелем. Заправить салат растительным маслом, уксусом, солью, сахаром и перцем, положить в салатник горкой и посыпать зеленым луком.

Салат из овощей с анчоусами

Морковь – 150 г, брюква – 150 г, картофель – 150 г, фасоль (стручки) – 100 г, горошек зеленый – 100 г, каперсы – 100 г, маслины – 200 г, яйцо – 200 г, анчоусы (филе) – 150 г, майонез – 300 г, перец, соль, зелень эстрагона и петрушки, зеленый салат

Вареные морковь, брюкву, картофель и стручки фасоли нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, каперсы и мелко нарезанную зелень эстрагона и петрушки. Овощи заправить соусом «майонез», солью и перцем. Положить салат горкой в салатник, сверху уложить филе анчоусов, расположив его в виде решетки, по сторонам горки положить маслины (без косточек), яйца, нарезанные на дольки, и листья зеленого салата.

Салат «Карпаты» с морковью и картофелем

Картофель – 150 г, морковь – 100 г, петрушка (корень) – 50 г, яблоки свежие – 50 г, горошек зеленый консервированный – 50 г, огурцы соленые – 50 г, сахар – 10 г, вино столовое – 30 г, соус «майонез» – 100 г, зелень, соль

Огурцы, яблоки, вареную морковь и картофель очистить от кожицы и нарезать кубиками. Корень петрушки очистить, нарезать мелкими кубиками и отварить. Овощи соединить, добавить горошек, сахар, вино и часть майонеза, посолить и все перемешать. К столу подать, уложив в салатник горкой, оформив зеленью.

Салат из сельдерея и картофеля с яблоками

Картофель – 60 г, яблоки – 25 г, сельдерей (корень) – 25 г, помидоры – 20 г или вишни – 10 г, заправка салатная или майонез – 30 г

Очищенный сырой салатный сельдерей нашинковать соломкой. Яблоки (без кожицы и семян) и вареный картофель нарезать ломтиками.

Продукты полить салатной заправкой или соусом «майонез»,

перемешать, положить в салатник горкой, украсить веткой салатного сельдерея, ломтиками очищенных яблок и кусочками свежих помидоров или вишнями.

Так же можно приготовить салат без картофеля, заменив его свежими огурцами.

Салат «Весна»

Первый способ

Картофель, морковь и спаржа вареные – по 100 г, огурцы свежие – 120 г, редис – 120 г, салат – 100 г, лук зеленый – 50 г, яйцо – 4 шт., сметана – 200 г, сахарная пудра – 15 г, перец, соль, зелень

Вокруг нарезанного зеленого салата, уложенного горкой на середину салатника или вазочки, расположить кучками овощи: свежие огурцы, редис красный, вареные картофель и морковь, нарезанные кружочками, зеленый лук и вареную спаржу, нарезанную кружочками по 2,5–3 см.

В центре на салат положить кружки вареных яиц, украсить листиками салата.

При подаче овощи слегка посолить; в салатнике подать сметану, слегка заправленную солью, перцем и сахарной пудрой, или этой сметаной полить салат вокруг горки, посыпать зеленью.

Второй способ

Картофель – 40 г, фасоль (стручки) или горох зеленый – 20 г, огурцы свежие – 25 г, редис – 25 г, салат зеленый – 10 г, лук зеленый – 10 г, яйцо – 40 г, сметана – 30 г, соус «Южный» – 10 г, уксус 3 %-ный – 5 г, сахар – 3 г, перец, соль, зелень

Редис, огурцы, салат, зеленый лук и вареный картофель, очищенный от кожицы, нашинковать и смешать с вареными нарезанными стручками фасоли или гороха. Заправить салат сметаной, соусом «Южный» *(см. раздел «Соусы»)* , солью, перцем, сахаром и уксусом.

Подать в салатнике горкой, оформить дольками сваренного вкрутую яйца, кружочками редиса, огурцов, листьями салата, посыпать зеленью.

Салат картофельный с луком и яблоками

Картофель – 250 г, майонез или сметана – 50 г, лук репчатый – 15 г, яблоки – 15 г, зелень петрушки

Картофель, сваренный в мундире, очистить, нарезать кубиками и посыпать зеленью петрушки.

Заправляют такой салат майонезом или сметаной. В салат можно положить нашинкованный репчатый лук или яблоки, нарезанные кубиками.

Салат картофельный с майонезом

Картофель – 250 г, уксус – 20 г, сахар – 5 г, лук репчатый –

10 г, горчица – 2 г, рассол огуречный – 10 г, майонез – 30 г, лук зеленый – 5 г, соль, перец

Картофель, сваренный и очищенный, нашинковать.

Маринад, в состав которого входят уксус, сахар, лук, соль, перец, горчица, огуречный рассол, процедить, положить в него картофель и вскипятить. Затем откинуть на дуршлаг, охладить и заправить майонезом.

Салат посыпать зеленым луком.

Салат картофельный с фасолью

Картофель – 140 г, фасоль – 20 г, лук репчатый – 25 г, сметана – 50 г, горчица – 5 г, лук зеленый – 15 г, салат зеленый – 5 г, перец молотый черный, уксус, соль, сахар

Фасоль промыть и замочить в холодной воде на 12 часов. Варить в той же воде до размягчения и подсолить. Вымытый картофель отварить, охладить, снять кожицу и нарезать небольшими кубиками.

Вареную фасоль соединить с картофелем, добавить мелко нарезанный репчатый лук, сметану и перемешать; заправить солью, перцем, сахаром, уксусом, горчицей.

Готовый салат уложить в салатник, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и украсить листочками салата.

Салат из овощей и фруктов

Картофель – 200 г, морковь – 400 г, яблоки – 300 г, апельсины – 400 г, огурцы – 300 г, масло оливковое – 200 г, сахар – 50 г, лимон – 100 г, кислота лимонная

Вареные картофель и морковь, яблоки, апельсины и огурцы очистить, нарезать дольками, добавить лимонную кислоту, оливковое масло, сахар и перемешать.

Уложить горкой в салатник и украсить дольками фруктов и лимоном.

Салат из картофеля и зелени

Картофель – 100 г, белокочанная капуста – 20 г, репчатый лук – 10 г, растительное масло – 10 г, салат – 5 г, укроп – 5 г, соль

Картофель отварить и нарезать кружочками.

Нашинкованную капусту слегка протереть с солью, смешать с картофелем и нарезанным луком, заправить растительным маслом. Подавать к столу, украсив листьями салата и рубленым укропом.

Салаты с фасолью

Салат из фасоли с сельдереем

Фасоль – 50 г, морковь – 25 г, сельдерей (корень) – 10 г, яблоки – 15 г, салат зеленый – 10 г, горчичная заправка – 10 г, соль

Перебранную и промытую фасоль засыпать в подсоленный кипяток и варить до готовности. Вареную морковь нарезать кубиками, сельдерей и яблоки нашинковать соломкой, добавить мелко нашинкованный салат, полить горчичной заправкой, украсить морковью и яблоками.

Салат со стручками фасоли

Помидоры – 50 г, огурцы свежие – 50 г, фасоль (стручки) – 50 г, салат зеленый – 15 г, яйцо – 1 шт., заправка салатная – 40 г или сметана с майонезом – 40 г, зелень, соль

Фасоль зеленую отварить и очисть от усиков (срезав кончики и потянув на себя).

Свежие огурцы и помидоры нарезать тонкими кружочками, вареные стручки фасоли – кусочками длиной 3–4 см. Положить овощи кучками в салатник на листья зеленого салата; на середину поместить нарезанное кружочками яйцо, посолить, полить салатной заправкой или майонезом со сметаной и посыпать зеленью.

Салат «Деликатесный»

Помидоры – 250 г, фасоль (стручки) – 100 г, огурцы – 150 г, спаржа – 200 г, горошек зеленый – 100 г, салат зеленый – 50 г, капуста цветная – 100 г, заправка салатная или майонез со сметаной – 250 г, перец, соль, укроп

Сварить по отдельности цветную капусту, спаржу, стручки фасоли и охладить в том же отваре. Разделить цветную капусту на мелкие кочешки. Спаржу нарезать небольшими дольками, стручки фасоли и салат – на части, огурцы и помидоры – тонкими ломтиками. Продукты аккуратно смешать, заправить салатной заправкой или соусом «майонез» со сметаной, солью, перцем. Уложить в салатник, украсить овощами, нарезанными в виде фигурок, и посыпать укропом.

Салат из фасоли по-датски

Фасоль стручковая – 75 г, уксус – 3 г, лук репчатый – 10 г, картофель – 70 г, сельдь – 50 г, майонез – 30 г, салат зеленый – 20 г, соль

Стручки фасоли разрезают на кусочки и припускают до готовности в небольшом количестве воды с добавлением уксуса и соли. Репчатый лук мелко нашинковать. Картофель, сваренный в

мундире, очистить и нарезать тоненькими дольками. Сельдь нарезать соломкой. Продукты перемешать, уложить в салатник, заправить майонезом. Оформить блюдо зеленым салатом.

Фасоль с луком в растительном масле

Фасоль – 250 г, репчатый лук – 100 г, помидоры – 250 г, укроп – 25 г, растительное масло – 100 г, соль

Фасоль сварить. Рубленый лук спассеровать, соединить с помидорами, нарезанными кружочками, слегка прогреть в растительном масле 10–15 минут. Затем добавить фасоль, укроп, соль и тушить 15–20 минут.

Салат «Афины» с зеленой фасолью и маслинами

Помидоры – 80 г, фасоль стручковая – 50 г, картофель – 80 г, масло оливковое – 20 г, уксус – 5 г, маслины – 10 г, перец молотый черный, зелень укропа, зелень петрушки, соль

Помидоры разрезать пополам, удалить зернышки, нарезать кубиками. Молодую фасоль нарезать ромбиками, вскипятить на сильном огне в подсоленной воде, отцедить и охладить. Картофель мелко нарезать и отварить. Помидоры и фасоль отдельно приправить оливковым маслом, уксусом, солью и черным молотым перцем.

В салатницу уложить отварной картофель, посыпать его рубленой петрушкой, вокруг выложить помидоры с фасолью и посыпать рубленым укропом.

Весь салат украсить маслинами без косточек.

Салат из зеленой стручковой фасоли

Фасоль – 500 г, репчатый лук – 100 г, помидоры – 200 г, яйцо – 4 шт., уксус – 30 г, растительное масло – 40 г, бульон – 200 г, петрушка и укроп – 50 г, соль

Очищенную от грубых волокон зеленую стручковую фасоль нарезать по длине, уложить в глубокую посуду, залить (до покрытия фасоли) подсоленным кипятком или бульоном и варить почти до мягкости.

Заправить уксусом, затем растительным маслом и охладить. Перемешать несколько раз и переложить шумовкой в салатник, оформив горкой.

У основания горки уложить кружочки помидоров и сваренных вкрутую яиц, посыпать смесью мелко нарезанного лука, петрушки и укропа и заправить предварительно приготовленной холодной заправкой из уксуса и растительного масла.

Салат из фасоли с цветной капустой

Капуста цветная – 50 г, помидоры и огурцы – по 30 г, салат зеленый и лук зеленый, фасоль стручковая – по 20 г, сметана и майонез – по 25 г, сахар, соль, зелень

Капусту отварить, охладить в отваре, разобрать на мелкие

кочешки.

Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками, листья салата – соломкой, зеленый лук нашинковать. Стручки фасоли нарезать ромбиками и отварить. Подготовленные овощи соединить и заправить сметаной, смешанной с солью, сахаром и майонезом. Украсить зеленью.

Салат из белой фасоли и картофеля

Фасоль (белая) – 250 г, картофель – 250 г, уксус – 30 г, растительное масло – 50 г, репчатый лук – 30 г, петрушка – 20 г, соль

Замоченную на ночь фасоль отварить в небольшом количестве воды до мягкости на слабом огне. Затем воду слить. Нарезанный кубиками картофель отварить в слегка подсоленной воде, затем отвар слить. Лук мелко нарезать и слегка посолить. Подготовленные продукты выложить в глубокую посуду, хорошо размешать, заправить уксусом, растительным маслом, добавить немного картофельного отвара и посолить. Смесь следует выдержать 2 часа в холодном месте, затем шумовкой распределить на порции. Перед подачей на стол салат посыпать мелко нарезанной и посоленной петрушкой.

Разновидности салата

1. Прибавить филе маринованной рыбы или копченой пеламиды, нарезанное кубиками (можно сардины).
2. Прибавить отварное мясо цыпленка, нарезанное кубиками.
3. Прибавить копченую грудинку, нарезанную кубиками.

Салаты с макаронными изделиями

Салат миланский

Ракушки – 50 г, яблоки кисло-сладкие – 80 г, рыба копченая – 80 г, лук репчатый – 20 г, майонез – 80 г, соль

Ракушки (или рожки, перья и другие макаронные изделия короткого размера) отвать и процедить. Яблоки очистить и нарезать кубиками. Рыбу очистить, удалить кости и нарезать кусочками. Макароны и рыбу перемешать, заправить майонезом и тертым луком.

В этот салат редко добавляют соль, так как рыба придает ему свою солоноватость.

Салат из макарон с ветчиной

Макароны – 60 г, томат-паста – 10 г, майонез – 30 г, ветчина – 40 г, маслины – 10 г, перец молотый черный, соль

Макароны отварить в соленой воде, откинуть на сито и охладить.

Томат-пасту смешать с майонезом полить этим соусом макароны, поперчить и хорошо перемешать.

Макароны выложить в салатник, посыпать пропущенной через мясорубку (или мелко нарубленной) ветчиной и украсить маслинами.

Салат-паста по-датски

Макароны – 80 г, морковь – 30 г, сельдерей (корень) – 20 г, капуста цветная – 50 г, майонез – 10 г, масло растительное – 10 г, уксус – 5 г, горчица – 2 г, ветчина или колбаса – 80 г, соль

Макароны отварить в соленой воде. Морковь и корень сельдерея, нарезанные кубиками, а также цветную капусту, разобранную на кочешки, отварить в подсоленной воде, не давая развариться.

Охлажденные овощи перемешать с макаронами, заправить майонезом, растительным маслом, уксусом, горчицей, солью и добавить нарезанную полосками ветчину или колбасу.

Салаты со свеклой

Салат из свеклы с хреном

Свекла – 500 г, уксус – 100 г, хрен (корень) – 2 шт., лист лавровый, перец горошком – 6 шт., соль, сахар

Не очищая свеклу от кожицы, сварить ее, охладить, очистить и нарезать тонкими ломтиками.

Вскипятить воду с уксусом, добавив по вкусу специи, соль, сахар. Натереть на терке с крупными отверстиями или наскоблить стружкой хрен.

Выложить свеклу слоями в керамическую или стеклянную посуду, пересыпав каждый слой хреном.

Залить подготовленным маринадом. Хранить в холодном месте.

Салат будет готов к употреблению через 1–2 дня.

Салат из свеклы с хреном

Свекла – 150 г, хрен – 30 г, уксус 3 %-ный – 20 г, масло растительное – 10 г, сахар – 5 г, цедра лимона – 0,5 г, корица, гвоздика, лавровый лист и перец горошком – по 0,02 г

Печеную или сваренную в кожице свеклу очистить, нашинковать соломкой или тонкими ломтиками, положить слоями в фарфоровую или фаянсовую посуду, пересыпать каждый слой тертым хреном, залить охлажденным маринадом и оставить на 2–3 часа.

Перед подачей салат положить горкой в салатник, посыпать сахаром и полить растительным маслом.

Для маринада: в уксус добавить гвоздику, корицу, лимонную цедру, лавровый лист, перец горошком, довести до кипения в закрытой посуде, охладить и процедить.

Традиционный русский свекольно-чесночный салат с орехами

Свекла отварная – 1 шт., чеснок – 1–2 зубчика, 5–6 очищенных грецких орехов, майонез, соль

Любимым лакомством многих россиян является свекольно-чесночный салат с орехами. Тут и рассказывать вроде бы нечего, само название обо всем говорит. Однако уточним, что свекла варится с кожурой до мягкости (примерно 1 час), затем охлаждается и чистится, стругается на некрупной терке.

В нее добавляется пара зубчиков чеснока и сердцевина 5–6 хороших измельченных грецких орехов.

Все это солится и перемешивается с майонезом.

Салат немецкий

Яблоки – 40 г, свекла – 40 г, картофель – 80 г, огурцы соленые – 40 г, лук репчатый – 10 г, зелень петрушки – 5 г, уксус

– 5 г, масло растительное – 10 г, соль

Яблоки и отварную свеклу нарезать тонкими ломтиками. Мякоть печеного картофеля перемешать с мелко нарубленными солеными огурцами, репчатым луком, зеленью петрушки, яблоками и свеклой.

Салат подсолить и полить заправкой из смеси уксуса и растительного масла.

Салат из свеклы с хреном

Свекла – 125 г, хрен – 30 г, лимонная кислота, соль, сахар – 5 г

Свеклу испечь или отварить, очистить от кожуры, нарезать небольшими пластинками. Хрен измельчить на терке и заправить раствором лимонной кислоты, солью, сахаром. Свеклу положить на тарелку и залить хреном.

Свекла со сметаной

Свекла – 110 г, сахар – 5 г, сметана – 20 г

Свеклу отварить в кожуре, очистить, измельчить на терке и заправить сахаром со сметаной.

Салаты со сладким перцем (паприкой)

Салат по-панагюрски

Капуста – 30 г, перец сладкий стручковый – 20 г, морковь – 20 г, помидоры – 60 г, чеснок – 3 г, масло растительное – 10 г, зелень петрушки, зелень сельдерея, соль

Капусту и сладкий перец нарезать тонкими полосками, морковь, помидоры и чеснок натереть на терке, зелень петрушки и сельдерея мелко нарезать.

Все смешать, залить растительным маслом, подсолить по вкусу.

Примечание. Я предпочитаю перец вначале запечь или обжечь на открытом огне, затем снять с него подгорелую кожицу.

Салат по-шопски

Перец сладкий стручковый – 100 г, перец острый – 20 г, масло растительное – 10 г, помидоры – 50 г, чеснок – 3 г, соль – 2 г

Печеный сладкий перец очистить от кожицы и семян, нарезать вдоль, уложить на тарелку вперемешку с испеченными стручками острого перца, подсолить и полить растительным маслом.

Измельчить на терке помидоры, добавить к ним толченый чеснок, подсолить, размешать и полученной смесью залить перец.

Подавать, посыпав зеленью петрушки.

Салат по-мельничьи

Перец сладкий стручковый – 50 г, помидоры – 50 г, огурцы – 100 г, лук репчатый – 25 г, зелень петрушки – 5 г, укроп – 5 г, уксус – 5 г, масло оливковое – 10 г, соль

Сладкий стручковый перец нарезать соломкой. Помидоры очистить от кожицы и нарезать ломтиками.

Огурцы очистить и нарезать кружочками.

Лук нарезать кольцами, смешать с солью и залить холодной водой для удаления горечи. Затем воду слить и смешать лук с приготовленными овощами.

Прибавить мелко нарезанную зелень петрушки, укроп, подсолить и заправить уксусом и оливковым маслом.

Салат индийский

Рис – 30 г, спаржа – 20 г, перец сладкий стручковый – 30 г, яблоки – 40 г, майонез – 40 г, перец молотый черный, соль

Смешать сваренный на воде рис, головки отварной спаржи, испеченный, очищенный и нарезанный лапшой сладкий перец,

нарезанные ломтиками яблоки.

Салат заправить майонезом, солью и перцем.

Салат из красного сладкого перца, зеленого горошка и риса

Рис – 1 стакан, перец сладкий красный – 6 шт., горошек зеленый консервированный – 1 стакан, уксус – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., зелень петрушки

Сварить рассыпчатый рис. Испечь в духовке красный сладкий перец, нарезать его длинными полосками. Отварить зеленый горошек.

Смешать овощи с рисом, посолить по вкусу.

Заправить соусом из растительного масла, уксуса и сахара. Выложить в салатник и украсить кружочками яйца и зеленью петрушки.

Этот салат можно приготовить быстрее, использовав маринованный консервированный зеленый горошек, при этом в заправку добавляют меньше уксуса.

Салат «Бомбей»

Салат – 40 г, перец сладкий стручковый – 40 г, рис – 20 г, масло оливковое – 10 г, уксус – 5 г, перец молотый черный, соль

Смешать нарезанные лапшой листья салата, сладкий стручковый перец и рис, предварительно сваренный в подсоленной воде, откинутый на дуршлаг и охлажденный. Салат обильно посыпать перцем, заправить уксусом, оливковым маслом и солью.

Салат из болгарского перца с помидорами и зеленью

Болгарский перец – 60 г, зеленый лук – 20 г, салат – 15 г, зелень петрушки – 5 г, помидоры – 60 г, растительное масло – 15 г, соль

Болгарский перец, зеленый лук, салат нашинковать, зелень петрушки посечь, помидоры нарезать небольшими дольками. Овощи смешать, заправить растительным маслом и солью.

Салат из болгарского перца с зеленью, луком и сметаной

Болгарский перец – 50 г, салат – 10 г, зеленый лук – 20 г, зелень петрушки – 5 г, яблоки – 50 г, сметана – 30 г, сахар – 5 г, соль

Болгарский перец и салат нашинковать, зеленый лук и зелень петрушки посечь, яблоки мелко нарезать.

Продукты смешать со сметаной и заправить сахаром и солью.

Салат из печеного сладкого перца с помидорами и луком

Перец сладкий – 150–300 г, помидоры – 250 г, лук репчатый – 50 г, горький перец – 10 г, растительное масло – 60 г, петрушка, соль

Испеченный в духовом шкафу сладкий перец очистить от кожицы, вырезать плодоножку и тщательно удалить семена, затем

нарезать маленькими кусочками. Прибавить нарезанные кубиками помидоры, нарезанный кружочками лук и, по желанию, горький перец.

Хорошо размешать, посолить, посыпать мелко нарезанной петрушкой и заправить растительным маслом.

Перед подачей на стол салат выдержать минут десять в прохладном месте.

Салаты с сельдереем

Салат сицилийский

Яблоки – 60 г, сельдерей (корень) – 40 г, помидоры – 30 г, грибы маринованные – 40 г, масло оливковое – 40 г, маслины – 10 г, яйцо – 1/2 шт., перец молотый черный, соль

Яблоки очистить и нарезать мелкими кубиками. Сельдерей припустить в течение 4–5 минут и тоже нарезать кубиками. Помидоры очистить от кожицы и семян и нарезать дольками. Маринованные грибы нарезать кубиками.

Приготовленные овощи и фрукты хорошо перемешать, заправить перцем, оливковым маслом и солью.

Готовый салат украсить маслинами, вареным яйцом.

Салат бразильский

Сельдерей (корень) – 40 г, яблоки – 40 г, бананы – 40 г, мандарины – 40 г, изюм – 40 г, виноград – 40 г, масло оливковое – 20 г, зелень – 30 г

Корень сельдерея и яблоки нарезать соломкой, бананы – кружочками, смешать их с очищенными от кожицы дольками мандаринов, изюмом и приправить оливковым маслом.

Салат украсить дольками мандаринов, зеленью, виноградом и кусочками бананов.

Салат «Порт-Саид»

Сельдерей – 40 г, бананы – 40 г, яблоки – 40 г, салат – 20 г, майонез – 40 г, помидоры – 20 г

Нарезать лапшой корень сельдерея, кусочками – бананы, кубиками – яблоки, соломкой – салат. Все перемешать, заправить майонезом, в который добавлены мелко рубленные свежие помидоры.

Подавать блюдо в кожуре банана, украсив листьями салата.

Салат «Грация»

Сельдерей (корень) – 40 г, перец сладкий зеленый – 20 г, перец сладкий красный – 20 г, яблоки – 40 г, майонез – 40 г, перец молотый черный, соль

Корень сельдерея и сладкий зеленый перец нарезать соломкой, сладкий красный перец – колечками, яблоки – ломтиками.

Все это смешать и заправить майонезом, черным перцем и солью по вкусу.

Салат «Бон фам» («Хорошая хозяйка»)

Сельдерей – 60 г, сливки или сметана – 10 г, майонез – 20 г, горчица – 3 г

Корни сельдерея очистить от кожицы и нарезать мелкой

соломкой.

Сливки или сметану смешать с майонезом и горчицей и полученной смесью заправить сельдерей.

Перед подачей к столу салат выдержать в холодильнике 30 минут.

Салат из сельдерея с орехами

Сельдерей – 300 г, яблоки – 200 г, грецкие орехи – 100 г, майонез – 160 г, соль, сахар, перец

Утолщенные корневища сельдерея сварить в кожице, очистить, нашинковать соломкой. Свежие яблоки натереть на крупной терке. Орехи очистить и растолочь.

Добавить по вкусу соль, сахар, перец, все перемешать, полить сверху майонезом.

Салаты комбинированные

Салат из яблок, мандаринов и чернослива

Яблоки – 50 г, мандарины – 30 г, сельдерей салатный – 10 г, чернослив – 30 г, сметана – 20 г, майонез – 20 г, сахарная пудра – 2 г, соль

Яблоки (без кожицы и семян) нарезать крупной соломкой (2–3 мм). Мандарины разделить на дольки, крупные дольки разрезать. Чернослив сушеный, промыв, залить водой, довести до кипения и охладить в отваре, после чего нарезать дольками. Подготовленные фрукты заправить сметаной и соусом «майонез», для вкуса добавить соль и сахарную пудру. Подать горкой в салатнике, украсить веткой сельдерея, мандаринами и черносливом.

Салат итальянский

Морковь – 30 г, картофель – 30 г, фасоль зеленая – 30 г, горошек зеленый – 10 г, яблоки – 30 г, анчоусы —

10 г, огурцы соленые – 10 г, майонез – 60 г, яйцо – 1 шт., маслины – 5 г, сельдерей (корень) – 30 г

Морковь, сельдерей, картофель, фасоль и горошек отварить. Все овощи, за исключением горошка, нарезать мелкими кубиками. Добавить мелкорубленое филе анчоусов и огурцы, нарезанные кубиками. Салат заправить майонезом и, выложив горкой, украсить вареным яйцом, яблоками и маслинами.

Салат летний

Помидоры – 120 г, яйцо – 1 шт., хлеб белый – 15 г, молоко – 25 г, маслины – 5 г, огурцы – 20 г, морковь – 20 г, редис – 25 г, ветчина – 10 г, креветки – 50 г, кильки – 5 г, перец сладкий зеленый – 20 г, салат зеленый – 10 г, зелень петрушки – 3 г, зелень укропа – 2 г

С помидоров срезать верхнюю часть, ложкой вынуть сердцевину.

Сваренное вкрутую яйцо разрезать поперек и вынуть желток. Из желтка, намоченного в молоке хлеба, мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, мякоти маслин сделать фарш и заполнить им пустоты в белке.

Огурцы, морковь, редис, ветчину, креветки (крабы или раки) мелко нарезать, смешать и наполнить этой смесью помидоры. Сверху положить нафаршированные половинки яиц.

Листья зеленого салата и зеленый перец нарезать узкими полосками и уложить на них помидоры.

Поверх яйца положить крест-накрест полоски филе кильки.

Салат из яблок и моркови с орехами

Яблоки – 200 г, морковь – 200 г, орехи грецкие – 100 г, майонез – 2 ст. ложки, зеленый салат

Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками. Натереть на терке с крупными отверстиями или нарезать тонкой соломкой морковь. Ядра грецких орехов ошпарить кипятком, снять оболочку и нарезать их некрупными кусочками. Яблоки, морковь и орехи смешать, посолить, заправить майонезом. Все ингредиенты выложить в салатник и украсить листиками зеленого салата. Перед подачей на стол салат должен настояться в течение получаса.

Салат из хрена и яблок

Яблоки – 70 г, хрен – 10 г, сметана – 25 г, сахар, соль

Хрен измельчить на мелкой терке, яблоки – на крупной, смешать, полить сметаной и приправить солью и сахаром.

Салат из шпината по-мадридски

Шпинат – 250 г, масло растительное – 15 г, уксус – 5 г, яйцо – 1 шт., перец молотый черный, соль

Из листьев шпината удалить прожилки, шпинат крупно нарезать, ошпарить кипятком, охладить и отжать. Приправить солью, перцем, растительным маслом, уксусом и украсить дольками крутых яиц.

Салат «Бакер»

Горчица – 5 г, уксус – 5 г, масло оливковое – 10 г, сельдерей (корень) – 30 г, сельдерей (зелень) – 5 г, ветчина – 10 г, грибы маринованные – 10 г, яблоки – 20 г, майонез – 15 г, картофель – 30 г, свекла – 30 г, зелень петрушки – 6 г

Горчицу, уксус, оливковое масло взболтать и залить этой смесью мелко нарезанную зелень и корень сельдерея. Выдержать час, а затем добавить нарезанные ломтиками ветчину, маринованные грибы, яблоки и осторожно перемешать с майонезом.

Смесь уложить в салатник и украсить дольками вареного картофеля, свеклы и зеленью петрушки.

Салат из баклажанов

Баклажаны – 120 г, перец сладкий стручковый – 30 г, помидоры – 30 г, чеснок – 5 г, масло растительное – 20 г, уксус – 5 г, перец молотый черный, соль

Испеченные на сильном огне и сразу же очищенные баклажаны, испеченный и очищенный перец, ошпаренные и очищенные помидоры и дольки чеснока мелко нарезать.

Все перемешать, заправить солью, перцем, уксусом и растительным маслом. Уложить горкой в салатник и украсить ломтиками помидоров.

Салат «Пикадилли»

Картофель – 200 г, лук репчатый – 50 г, сельдь – 90 г, масло растительное – 15 г, уксус 3 %-ный – 20 г, горчица, соль

Картофель отварить в мундире в подсоленной воде, очистить, охладить и нарезать кружочками толщиной 1 см. Лук нарезать кольцами. Соленую сельдь разделать в виде филе и нарезать ломтиками.

В салатник уложить горкой картофель, лук, сельдь.

Заправить оливковым или другим растительным маслом и уксусом, добавив к нему немного горчицы.

Салат «Гватемала»

Лук репчатый – 100 г, чеснок – 5 г, помидоры – 80 г, кабачки – 80 г, сардины консервированные – 80 г, перец острый – 20 г, маслины – 10 г, масло оливковое – 50 г, сок лимонный – 5 г, уксус – 5 г, яйцо – 1 шт., перец молотый черный и красный, соль

Лук нарезать тонкими ломтиками, добавить толченый чеснок, очищенные и нарезанные кусочками помидоры, отварные, нарезанные кубиками кабачки, сардины, кусочки острого перца и маслины.

Подготовленные продукты заправить оливковым маслом, лимонным соком и уксусом, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Салат украсить дольками сваренного вкрутую яйца.

Пестрый салат

Сыр – 50 г, яблоки – 30 г, шампиньоны – 25 г, перец сладкий красный – 40 г, апельсин – 40 г, йогурт – 100 г, горчица – 2 г, мед – 10 г, сок лимонный – 5 г, цедра апельсиновая – 1 г

Сыр и очищенное от кожицы и сердцевины яблоко нарезать небольшими кубиками. Молодые шампиньоны потушить и разрезать пополам, более крупные – на несколько частей. Перец, из которого следует предварительно удалить сердцевину, нарезать кольцами и смешать с разрезанными поперек дольками апельсина.

Из йогурта, горчицы, меда, сока лимона и цедры апельсина приготовить соус и полить им салат.

Андалузский салат

Помидоры – 60 г, огурцы – 50 г, редька – 40 г, лук репчатый – 30 г, масло растительное – 15 г, уксус – 5 г, зелень петрушки, зелень укропа, перец молотый черный, соль

Помидор, огурец, редьку и лук тонко нарезать, посолить, поперчить, посыпать зеленью петрушки и укропа, полить уксусом и растительным маслом, тщательно перемешать.

Салат овощной

Картофель – 40 г, морковь – 20 г, салат – 10 г, цветная капуста – 20 г, помидоры – 50 г, огурцы – 30 г, яблоки – 20 г,

горошек – 10 г, соль, лимонная кислота, сметана – 40 г, яйцо – 1 шт., зелень – 5 г

Картофель и морковь отварить и нарезать кубиками. Салат и отваренную цветную капусту нашинковать. Помидоры, огурцы, яблоки нарезать небольшими ломтиками.

Молодой горошек отварить. Подготовленные овощи смешать и заправить солью, лимонной кислотой, рубленой зеленью, сметаной.

Подавать к столу, украсив яйцом и зеленью.

Салат из цветной капусты с ревенем

Цветная капуста – 75 г, яблоки – 50 г, ревень – 20 г, салат – 10 г, укроп – 3 г, сахар – 5 г, сметана – 30 г, соль

Цветную капусту отварить и разобрать на мелкие кочешки. Яблоки и ревень очистить и тонко нарезать, салат нашинковать. Продукты смешать, добавив рубленый укроп, заправить сахаром и солью.

Подавать к столу, залив сметаной и украсив зеленью.

Редька и морковь в сметане

Редька – 300 г, морковь – 100 г, сметана – 100 г, соль по вкусу, зеленый салат, укроп

Нарезанные тонкими ломтиками редьку и морковь посолить, добавить часть сметаны.

Перемешать и положить горкой в салатник, полить оставшейся сметаной, украсить зеленым салатом и посыпать укропом.

Салат русский с грибами

Картофель – 500 г, сельдерей – 20 г, морковь – 50 г, зеленый горошек – 200 г, свежие грибы – 100 г, соленые огурцы – 200 г, ветчина – 200 г, моченое или свежее яблоко, майонез – 100 г, лимон, яйцо

Грибы отварить, мелко нашинковать. вареный картофель, морковь, сельдерей, ветчину, огурцы, яблоко нарезать кубиками. Горошек отварить или заменить консервированным. Подготовленные продукты посолить, залить майонезом и хорошо перемешать.

Украсить можно маслинами, тонкими кружочками лимона, яйцом.

Салат польский со спаржей

Спаржа – 450 г, картофель – 250 г, зеленый лук – 30 г

Для соуса: сметана – 250 г, желтки – 2 шт., пшеничная мука – 30 г, готовая горчица – 30 г, сахар – 10 г, соль, уксус – 20 г

Спаржу и картофель отварить, охладить и нарезать мелкими кубиками, зеленый лук – маленькими кусочками. Подготовленные овощи заправить соусом.

Для соуса: сметану вскипятить, добавить подсушенную муку, помешивая, довести до кипения. Слегка охлажденную массу заправить сырыми желтками, горчицей, солью, уксусом, сахаром (по вкусу) и охладить.

Салат витаминный с капустой

Капуста белокочанная – 150 г, изюм – 10 г, морковь – 50 г, свекла и яблоки – по 30 г, майонез – 20 г, соль, лук зеленый, лимон

Капусту нашинковать, посолить и перетереть, сок отжать. Добавить заранее замоченный изюм, нарезанные соломкой сырую морковь, вареную свеклу, свежие яблоки. Заправить майонезом. Оформить зеленым луком и лимоном.

Салат из сырой моркови с медом и орехами

Морковь – 200 г, мед – 40 г, орехи грецкие, арахис или миндаль – 30 г

Морковь мелко натереть, полить растопленным и остывшим медом, посыпать поджаренными, мелко нарубленными орехами, арахисом или миндалем или их смесью.

Комбинированный весенний салат

Морковь – 200 г, редька – 100 г, сельдерей – 100 г, помидоры – 200 г, майонез – 60 г, петрушка, укроп, уксус или лимонный сок, соль

Очищенные и вымытые морковь, редьку и сельдерей измельчить на терке, а помидоры нарезать кубиками. Перемешать, посолить, заправить уксусом или лимонным соком и залить майонезом.

Массу разделить на порции, каждую украсить помидорами, нарезанными кубиками, и посыпать мелко нарезанным укропом и петрушкой.

Салат из консервированных красных помидоров(зимний)

Консервированные очищенные помидоры – 600 г, репчатый лук – 200 г, маслины – 100 г, растительное масло – 50 г, томатный сок, соль и по желанию несколько капель лимонного сока или уксуса

Лук мелко нарезать, слегка посолить и разделить на две части. Одну часть выложить на дно салатника. Сверху аккуратно уложить помидоры, нарезанные кружочками, и покрыть их остальной частью лука.

Залить томатным соком, предварительно соединив его с растительным маслом и заправив по вкусу лимонным соком или уксусом (для аромата к уксусу можно прибавить несколько капель рома или ароматного вина). Салат выдержать в холодном месте 20–30 минут. Перед подачей украсить сверху маслинами.

Салат из свежих овощей с медом

Морковь – 100 г, сельдерей – 20 г, яблоки – 50 г, грецкие орехи – 30 г, растительное масло – 40 г, лимонная цедра – 10 г, сок лимонный – 30 г, мед – 40 г, соль, петрушка

Очищенные морковь и яблоки измельчить на терке, посолить и посыпать мелко нарезанной зеленью сельдерея и петрушки, затем прибавить толченые орехи, лимонный сок и растительное масло.

Салат залить пчелиным медом, украсить цедрой лимона.

Салат из вареных белых грибов

Белые грибы – 500 г, уксус – 50 г, сахар – 30 г, соль – 10 г, горчица – 10 г, растительное масло – 30 г, несколько горошин черного перца, лавровый лист

Грибы очистить от земли, тонко срезать с них кожицу, отделив шляпку от ножки, промыть, нарезать кубиками и кипятить 20 минут в подсоленной воде, затем хорошо отцедить и охладить.

Приготовить маринад из уксуса, горчицы, размолотого черного перца, с добавлением сахара и соли. Когда сахар полностью растворится, залить грибы маринадом. Сверху накрошить лавровый лист.

Выдержав 2 часа, сбрызнуть салат растительным маслом и подавать на стол.

Салат со свежим чесноком, творогом и петрушкой

Свежий чеснок – 100 г, творог – 250 г, петрушка – 30 г, лимон – 30 г, кислое молоко – 30 г, растительное масло – 50 г, грецкие орехи – 40 г, соль, черный перец

Очищенный чеснок пропустить через мясорубку. Затем пропустить петрушку. Полученное пюре выложить в деревянную ступку и хорошо растереть до образования сравнительно однородной массы. Прибавлять, не прекращая размешивания, растительное масло тонкой струйкой и смешанный с кислым молоком творог.

Смесь заправить по вкусу черным перцем, натертой лимонной цедрой, лимонным соком и при необходимости посолить.

Готовый салат посыпать толчеными орехами.

Разновидность салата: в готовый салат прибавить по вкусу томат-пюре. Салат посыпать толчеными орехами и украсить маслинами (без косточек) и кружочками лимона.

Салат «Целебный» из моркови с курагой, помидорами и яблоками

Этот салат рекомендуется при запорах, заболеваниях печени, почек, беременным и кормящим матерям, тучным людям.

Помидоры – 85 г, яблоки – 70 г, салат – 15 г, морковь – 200 г,

курага – 30 г, зелень – 5–8 г, сметана, сахар

Салат мелко нарезать, помидоры и яблоки нарезать кружочками, морковь нарезать ломтиками и тушить с 300 мл воды. Смешать морковь с курагой, заправить сметаной и сахаром, посыпать зеленью.

Салат «Балтика»

Рис – 60 г, сметана – 30 г, яблоки – 30 г, помидоры – 50 г, огурцы – 30 г, зелень петрушки, укроп, соль по вкусу

Сваренный до полной готовности рис промыть и, когда вода стечет, перемешать его с мелко нашинкованной зеленью петрушки и укропа. Помидоры и очищенные от кожицы и зерен яблоки нарезать ломтиками, а огурцы – соломкой. Рис горкой выложить в салатницу, по бокам разместить помидоры, яблоки и огурцы. Перед подачей на стол полить сметаной.

Винегреты

ВИНЕГРЕТ (франц.) – окрошка, но без квасу, а с приправою уксуса, горчицы и проч., холодное, смесь всячины.

В. И. Даль. Словарь живого великорусского языка

Винегрет овощной

Морковь – 20 г, свекла – 30 г, картофель – 35 г, огурцы – 25 г, капуста квашеная – 25 г, лук зеленый или репчатый – 25 г, салат – 15 г, уксус 3 %-ный – 15 г, масло растительное – 10 г или заправка салатная или майонез – 25 г, соус «Краснодарский» или «Кубанский» – 5 г, горчица, перец, соль

Отваренные картофель, свеклу и морковь нарезать тонкими ломтиками, так же нарезать огурцы. Зеленый или репчатый лук нашинковать. Квашеную капусту перебрать и отжать, а если она слишком кислая, то и промыть. Заправить овощи растительным маслом, уксусом, солью, перцем, горчицей и перемешать.

Винегрет можно заправить и соусом «майонез» с добавлением соуса «Краснодарский» либо салатной заправкой. Летом в винегрет можно положить свежие помидоры, зеленый салат, а квашеную капусту заменить маринованной.

Подать винегрет в салатнике или на тарелке, украсить листьями зеленого салата, кольцами репчатого лука или зеленым луком.

Винегрет овощной с квашеной капустой

Картофель – 30 г, морковь – 15 г, свекла – 20 г, огурцы соленые – 15 г, лук зеленый или репчатый – 10 г, капуста квашеная – 15 г

Для заправки: горчица – 15 г, масло растительное – 10 г или майонез – 20 г, соус «Краснодарский» или «Кубанский»– 5 г, уксус – 3 г, соль, перец

Отварные картофель, морковь, свеклу нарезать тонкими ломтиками, так же нарезать огурцы. Лук нашинковать. Капусту перебрать и отжать, очень кислую – промыть. Овощи соединить и заправить маслом, уксусом, солью, перцем и горчицей.

Можно также заправить майонезом с добавлением соуса «Краснодарский» или салатной заправкой, добавить соленые или

маринованные грибы и филе сельди, нарезанное наискось тонкими кусочками.

Летом кладут свежие помидоры, зеленый салат, а вместо квашеной капусты – маринованную.

Винегрет овощной с морской капустой

Капуста морская маринованная – 300 г, морковь – 300 г, свекла – 500 г, картофель – 400 г, огурцы соленые – 300 г, лук репчатый или зеленый – 200 г, масло растительное – 200 г, уксус 3 %-ный – 50 г, сахар – 30 г, перец черный молотый, соль, гвоздика, лавровый лист

Морскую капусту отварить, охладить, нарезать соломкой и залить на 8—10 часов маринадом.

Для маринада: в горячую воду положить сахар, соль, гвоздику, лавровый лист и варить 10–15 минут; раствор слить, охладить и добавить в него уксус.

В овощной винегрет добавить маринованную морскую капусту, заправить растительным маслом, уксусом, солью, сахаром, черным молотым перцем и хорошо перемешать. При подаче посыпать винегрет мелко нашинкованным зеленым луком.

Винегрет горячий

Картофель – 300 г, репа – 200 г, морковь – 100 г, брюква – 50 г, корень сельдерея – 50 г, горошек зеленый – 75 г, огурцы соленые – 100 г, грибы соленые – 100 г, соль

Для соуса: отвар овощной – 200 г, мука – 30 г, масло сливочное – 30 г, молоко – 50 г, зелень петрушки и укропа

Картофель, репу, морковь, корень сельдерея, брюкву мелко нарезать, отварить вместе с зеленым горошком в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. К отварным овощам добавить мелко нарезанные соленые огурцы и хорошо промытые соленые рубленые грибы. Довести винегрет до готовности в духовом шкафу.

Приготовить соус с укропом и петрушкой и залить им горячий винегрет.

Для соуса: вскипятить овощной отвар, влить в него тонкой струйкой, помешивая, такой же холодный отвар, размешанный с мукой, и проварить. Когда жидкость загустеет, добавить сливочное масло, молоко, мелкорубленую зелень петрушки и укропа и довести до кипения.

Винегрет по-французски

Картофель – 250 г, свекла – 150 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 100 г, горошек зеленый консервированный – 50 г, изюм – 25 г, огурцы соленые – 100 г, лимон – 1 шт., масло растительное – 50 г, вино красное сухое – 50 г, уксус 3 %-ный – 25 г, соль, перец черный горошком, горчица – 15 г, яйца

В слегка подсоленной и подкисленной несколькими каплями уксуса воде отварить нарезанные кубиками морковь и свеклу. Отдельно отварить в подсоленной воде нарезанный кубиками картофель. Овощные отвары соединить и сохранить, а нарезанные овощи откинуть на дуршлаг, затем смешать с нарезанными мелкими кубиками солеными огурцами, нарезанным соломкой репчатым луком, зеленым горошком, изюмом и очищенным от кожицы и зерен лимоном. Из овощного отвара, растительного масла, вина, лимонного сока, черного перца горошком, соли и горчицы приготовить маринад и довести его до кипения. Залить винегрет маринадом и выдержать под крышкой в течение 30 минут. Каждую порцию украсить кружочками сваренных вкрутую яиц.

Винегрет из овощей, бобов, яблок и зелени

Картофель – 200 г, свекла – 100 г, морковь – 100 г, бобы – 100 г, свежая капуста – 75 г, зеленый лук – 100 г, салат – 50 г, помидоры – 100 г, свежие огурцы – 100 г, яблоки – 100 г, зеленый горошек – 50 г, зелень – 25 г, растительное масло – 75 г, соль, сахар, лимонная кислота

Картофель, свеклу, морковь сварить в кожуре до готовности, остудить и нарезать ломтиками или кубиками. Бобы очистить, мелко нарезать и отварить.

Свежую капусту, зеленый лук и салат нашинковать, помидоры нарезать небольшими дольками, свежие огурцы – кубиками, яблоки – тонкими пластинками.

Подготовленные продукты смешать и, добавив зеленый горошек, рубленую зелень, заправить растительным маслом, солью, сахаром и лимонной кислотой.

Винегрет положить горкой на тарелку или в салатник и украсить салатом, дольками помидора, нарубленным зеленым луком.

Винегрет мясной сборный

Говядина или телятина – 150 г, язык – 75 г, ветчина – 75 г, картофель – 100 г, огурцы соленые – 150 г, свекла – 100 г, морковь – 100 г, яйцо – 1 шт., брусника моченая – 50 г, масло растительное – 100 г, уксус 3 %-ный – 25 г, сахар – 15 г, зелень, перец черный молотый, соль

Нежирную говядину или телятину и язык отварить. Ветчину зачистить от жира. Мясные продукты нарезать мелкими ломтиками, соединить с отварным картофелем, свеклой, солеными огурцами, также нарезанными ломтиками, смешать, заправить растительным маслом, уксусом, сахаром, черным молотым перцем и солью.

Уложить винегрет горкой на тарелку, а вокруг разместить

мелко нашинкованную отварную свеклу, морковь, моченую бруснику, зелень.

На горку винегрета положить ломтики яйца.

Разновидность рецепта

Мясо готовое – 160 г, картофель – 160 г, огурцы – 180 г, яйцо – 2 шт., салат – 100 г, свекла – 50 г, морковь – 100 г, фрукты маринованные – 50 г, майонез – 100 г, соус «Краснодарский» – 50 г

Вареную или жареную говядину, телятину, свинину, баранину, ветчину или язык нарезать тонкими маленькими ломтиками; так же нарезать вареный картофель, соленые или свежие огурцы или корнишоны, добавить нарезанный салат и заправить соусом «майонез», солью, перцем и соусом «Краснодарский». В остальном винегрет приготовить обычным способом.

При украшении добавить сваренное вкрутую яйцо, нарезанное дольками.

Винегрет с рыбой

Рыба вареная (филе) – 150 г, картофель – 120 г, огурцы – 120 г, помидоры – 120 г, морковь – 100 г, свекла – 50 г, икра – 25 г, ягоды маринованные (вишня, брусника) – 50 г, желе – 70 г, майонез – 100 г, соус «Краснодарский» – 50 г, перец, зелень

Вареную или припущенную рыбу нарезать тонкими ломтиками.

Два-три лучших кусочка рыбы оставить для оформления блюда, а остальные смешать с овощами, подготовленными и нарезанными тонкими ломтиками, заправить соусом «майонез» с добавлением соуса «Краснодарский», солью и перцем.

Положить винегрет горкой на тарелку и посыпать мелко рубленным желе. Вокруг расположить небольшими кучками гарнир из овощей, маринованных фруктов и зелени.

Сверху винегрет следует оформить кусочками рыбы, украсить красной или паюсной икрой, маринованными ягодами и крутонами из желе.

Винегрет с сельдью

Сельдь (филе) – 100 г, винегрет овощной – 500 г, салат – 50 г, зелень

Винегрет, приготовленный, как описано выше, положить в салатник горкой, а сверху – зачищенную от костей и кожи и нарезанную кусочками сельдь.

Украсить винегрет овощами, зеленью или листьями салата.

Винегрет с килькой, хамсой, тюлькой, салакой солеными

Рыба – 40 г, картофель – 30 г, свекла – 10 г, морковь – 10 г, капуста квашеная – 15 г, огурцы – 15 г, лук зеленый или репчатый

– 10 г, заправка салатная – 30 г, зелень петрушки, салат зеленый

Маринованную кильку, хамсу, салаку или тюльку промыть, перебрать. Если рыба очень соленая, то следует вымочить ее в холодной воде или в молоке в течение 1–2 часа. Отделить рыбное филе от голов, хвостов и хребтов.

Приготовить овощной винегрет. Часть его положить на десертную тарелку горкой, на винегрет уложить мелкую рыбу спинками в одну сторону. Остальную часть винегрета положить вокруг рыбы, полить салатной заправкой, посыпать нарезанным луком, украсить веточками зелени и салатом.

Лучок маринованный для салатов и других блюд

На 1 кг лука: уксус 3 %-ный – 250 г, масло растительное – 50 г, лавровый лист, перец горшком – по 0,5 г

Для салата, винегрета, гарнира к сельди лучше употреблять крупный сочный репчатый лук. Лук острый, жесткий и не сочный малопригоден для закусок. Чтобы сделать такой лук мягким и сочным, его маринуют в уксусе. Для этого уксус и растительное масло нужно налить в сотейник, добавить нашинкованный лук, специи и, помешивая, нагревать до 75–80 °С. Затем лук быстро охладить. Хранить лук в неокисляющейся посуде. Маринованный лук можно хранить до 5–6 дней при температуре не выше 7 °С.

Винегрет со свежей сельдью или сардинами и майонезом

Сельдь или сардины свежие – 100 г, картофель – 100 г, огурцы соленые – 60 г, помидоры свежие – 60 г, морковь – 60 г, горошек зеленый консервированный – 45 г, свекла – 50 г, майонез – 90 г, сметана – 40 г, лук зеленый – 30 г, зелень петрушки, соль

Картофель, морковь, свеклу отварить, остудить и очистить. Рыбу разделить на филе без костей и отварить. Картофель, соленые огурцы, свежие помидоры, морковь нарезать дольками, свеклу – ломтиками, отварное рыбное филе нарезать кусочками. Все смешать, добавить консервированный зеленый горошек, посолить и заправить майонезом со сметаной.

Винегрет выложить горкой, с четырех сторон поместить кусочки рыбы, полить их майонезом.

Украсить винегрет морковью, свеклой, зеленым луком и посыпать зеленью петрушки.

Винегрет с рыбой

Рыба отварная (филе) – 50 г, картофель – 20 г, помидоры – 15 г, морковь, свекла, горошек зеленый, огурцы соленые – по 10 г, майонез или заправка горчичная – 30 г, зелень

Отварить рыбу типа трески, хека, отварить картофель в мундире. Отварить морковь и свеклу. Подготовленные продукты нарезать тонкими ломтиками, соединить и заправить. Добавить консервированный зеленый горошек мозговых сортов. Выложить в

салатник, украсить зеленью и кусочками продуктов, входящих в состав блюда.

Винегрет со свежей сельдью или сардинами и маринованным луком

Картофель – 150 г, свекла – 100 г, морковь – 100 г, огурцы соленые – 100 г, капуста квашеная – 100 г, лук маринованный – 150 г, сельдь или сардины свежие – 150 г, масло растительное – 125 г, сахар – 15 г, зелень петрушки или укропа, соль

Картофель отварить, очистить и нарезать ломтиками; морковь нарезать ломтиками и припустить с небольшим количеством воды и растительного масла; свеклу отварить в кожуре, очистить и нарезать ломтиками. Соленые огурцы нарезать ломтиками, квашеную капусту перебрать, крупные куски нарезать. Все смешать, добавив маринованный репчатый лук, растительное масло, соль и сахар.

Перед подачей к столу положить в винегрет мякоть отваренной и охлажденной свежей сельди или сардины и осторожно перемешать. Уложить винегрет горкой, сверху поместить ломтики мякоти сельди или сардины, украсить огурцами, веточками петрушки или укропа.

Винегрет с кальмарами

Кальмары – 50 г, морковь – 30 г, свекла – 30 г, картофель – 40 г, огурцы соленые – 30 г, лук зеленый или репчатый – 25 г, уксус 3 %-ный – 5 г, масло растительное – 20 г, сахар – 3 г, перец черный молотый, соль

Кальмары отварить, охладить и нарезать соломкой. Приготовить овощной винегрет, положить в него кальмары, добавить сахар, соль и черный молотый перец, заправить растительным маслом, уксусом и хорошо перемешать.

При подаче посыпать винегрет нашинкованным зеленым луком или украсить кольцами репчатого лука.

Винегрет из картофеля с сельдью горячий

Картофель – 100 г, сельдь (филе) – 25 г, масло растительное – 20 г, сухари молотые – 10 г, лук зеленый – 20 г, перец черный молотый, соль

Картофель отварить в кожуре, очистить, нарезать ломтиками.

Горячий картофель смешать с мелко нарезанной мякотью сельди, посыпать зеленым луком, полить растительным маслом, посыпать молотыми сухарями, поперчить, посолить и запечь в духовом шкафу.

Подавать горячим.

Старинный рецепт винегрета (из сборника «Образцовая кухня» 1892 года издания)

3 большие картофелины, 2 небольшие свеклы, 1/4 кочана

кислой капусты, 5 соленых огурцов, понемногу разных маринадов, 1 ложка готовой горчицы, 1 ложка сахара, 2 ложки постного масла, 4 ложки уксуса, соль, маринованные белые грибы, вишни

Отваренные картофель и свеклу нарезать ломтиками, нашинковать 1/4 кочана кислой капусты, очистить 5 соленых огурцов и нарезать ломтиками – все это уложить рядами на блюдо, сверху украсить маринованными белыми грибами и вишнями.

Стереть 1 ложку готовой горчицы с 1 ложкой сахара, прибавить немного соли, 2 ложки постного масла, 4 ложки уксусу – все размешать и облить винегрет.

Винегрет другим манером (из сборника «Подарок молодым хозяйкам» Е. И. Молоховец 1861 года издания)

Сварить штук 15 картофеля, испечь 3 штуки свеклы; нарезать все это ломтиками, положить фунта белой отварной фасоли, соли, немного перца, 3 ложки прованского масла, 2 ложки уксуса, рубленой зелени, размешать. Такой винегрет подается иногда вместо салата с разварной говядиной.

Салаты из рыбы, раков и морепродуктов

Салат «Любительский» из белуги, осетрины или севрюги

Рыба вареная – 75 г, картофель – 40 г, огурцы – 30 г, помидоры – 40 г, морковь – 30 г, цветная капуста – 20 г, стручки фасоли – 20 г, горошек зеленый – 15 г, салат зеленый – 20 г, желе – 20 г, майонез – 50 г, заправка салатная – 20 г, зелень сельдерея

Вареную белугу, осетрину или севрюгу нарезать тонкими длинными ломтиками (7–9 см).

Морковь, картофель нарезать кубиками, стручки фасоли – ромбиками и сварить отдельно; вареную цветную капусту разделить на кочешки.

Кроме того, можно использовать консервированный горошек, свежие огурцы, помидоры и т. п.

На середину тарелки или круглого блюда положить горкой нарезанный и политый салатной заправкой зеленый салат или овощи, заправленные соусом «майонез». У основания горки расположить гарнир кучками, в центре вокруг горки сделать пирамиду из ломтиков рыбы, в середину вставить ветку сельдерея. По борту тарелки или блюда можно расположить как украшение кусочки желе, нарезанные в форме полумесяца, ромба и т. д.

При подаче гарнир полить салатной заправкой; соус «майонез» подать в салатнике.

Так же можно приготовить салат из судака или другой частиковой рыбы.

Вариант: тот же салат из ершей или окуней

Ерши или окуни (филе) вареные – 75 г, все остальные продукты – те же, что и для салата из белуги.

Филе ершей или окуней сварить, обсушить и за несколько минут до оформления блюда замариновать (для вкуса), то есть полить небольшим количеством салатной заправки.

Оформить так же, как и салат из белуги. Соус «майонез» подать отдельно.

Салат с сельдью

Сельдь (филе) – 50 г, картофель – 30 г, огурцы соленые, маринованные или свежие – 20 г, морковь – 20 г, яблоки – 25 г, лук репчатый – 10 г, яйцо – 20 г, салат зеленый – 10 г, майонез – 40 г, горчица – 2 г, крабы – 5 г, уксус 3 %-ный – 3 г, перец, соль

Вареные морковь и картофель, свежие, маринованные или соленые огурцы, яблоки и филе сельди нарезать ломтиками (3–4 кусочка сельди оставить для украшения), лук нашинковать. Продукты смешать, заправить соусом «майонез»; для вкуса добавить столовую горчицу, соль, перец и уксус. Положить салат в овальный салатник горкой, по концам поместить хвост и голову сельди, на середину уложить кусочки сельди и украсить вареными яйцами, ломтиками яблок, листьями салата и кусочками крабов. На салат можно нанести при помощи бумажной трубочки сетку из майонеза.

Салат из риса и крабовых палочек

Крабовые палочки, экзотический продукт, бытовавший ранее только в столице нашей Родины и распространившийся в последнее время по всем остальным городам и весям, мог бы, наверное, спровоцировать вас на создание крабно-палочного оливье, однако мы предлагаем вам приготовить другой салат.

Рис – 200 г, крабовые палочки – 100–150 г (или креветки – 300 г), яйцо – 2 шт., майонез

Необходимым ингредиентом салата из крабовых палочек является отваренный рис. Не допуская превращения риса в рисовую кашу, снимите его с огня, перелейте в дуршлаг, стоящий над кастрюлей, сполосните холодной водой. Высыпьте горкой в миску.

Крабовые палочки (с полпачки, около 100 г) крупно нашинкуйте, то же сделайте с парой вареных яиц, засыпьте в миску и залейте майонезом.

Вареные креветки появились сейчас в изобилии. Продаются они в состоянии полуготовном и доводятся до готового состояния, будучи брошенными в кипящую воду на 10–15 минут. Воду надо посолить 1 столовой ложкой соли (на 1–1,5 литра воды), добавить шепотку перца и лавровый лист. Креветки выйдут очень приятными и пикантными. Очищать их надо, крепко прихватив пальцами левой руки хвостик у самого кончика и вытягивая его из мяса, а пальцами правой освобождать тушку от лапок. Голову с усами и глазками без сожаления выбрасывайте.

Салат «Мимоза»

Картофель отварной – 2 шт., рис – 1/3 стакана, морковь – 1 шт., консервы рыбные (лосось, горбуша, тунец или сайра в собственном соку) – 1 банка, лук репчатый – 1 головка, яйцо – 3 шт., сыр твердый – 100 г, майонез – 100 г

«Мимоза» – салат слоеный, и значит, основная задача – подготовить ингредиенты для всех слоев. Рис отварить, откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Отставить, чтобы охлаждался. Сыр натереть на терке. Картофель, морковь и яйца отварить, белки отделить от желтков. Очистить картофель и морковь от кожуры. Белки очень мелко порубить или натереть на терке. Лук нарезать, выложить в пиалу и залить кипятком на 3 минуты, затем воду слить. Сайру или другую консервированную рыбу размять вилкой в тарелке.

Взять достаточно большое блюдо и начать выкладывать салат.

Первым слоем пойдет рис. Разровнять его по тарелке и сверху смазать майонезом. Следующим слоем выложить тертый сыр, перемешанный с белками, и также равномерно разровнять его. Поверх этого слоя выложить измельченную рыбу и разровнять.

Выложить слой лука, смазать майонезом.

Натереть на средней терке картофель, сверху натереть морковь и опять смазать майонезом.

Последний слой посыпать сверху измельченными желтками и белками, перемешанными с сыром.

Оставить салат пропитываться и настаиваться на несколько часов в холодильнике. По краям блюдо можно выложить остатками белков.

Селедка по-русски «под шубой»

Сельдь жирная – 1 шт., картофель – 1 шт., яйцо – 2 шт., морковь средняя – 1 шт., лук репчатый – 1 головка, свекла отварная – 1 шт.

Селедка берется крупная, жирная. Отрезать голову и хвост. Чулком снять кожицу. Выпотрошить селедку, вычистить изнутри и тщательно отделить мясо от костей, даже от самых мелких. Взять большой и острый нож и на доске мелко-мелко порубить селедку. Важно в этой рубке соблюсти меру, ибо крупные куски мяса в этом блюде так же недопустимы, как и селедочная каша. Ссыпать селедку на тарелку или миску и слегка примять с боков, чтобы верх ее оставался выпуклым.

На селедку ковром выложить мелко нарезанный (и ошпаренный кипятком) репчатый лук и мелко нарубленный белок от сваренного яйца, затем мелко нарезанную отваренную картошку, затем (по желанию) мелко натертую на терке (предварительно отваренную) морковь, а застилается все это сплошным слоем заранее отваренной и натертой на терке свеклы.

Напоследок все это залить слоем густого майонеза, а сверху присыпать натертым желтком.

Шуба должна постоять в холодильнике часов пять-шесть, а еще лучше ночь, пропитаться всеми своими ингредиентами и явиться взорам гостей во всей роскоши своего изжелта-бордового наряда.

Салат селедочный по-немецки

Филе сельди – 100 г, картофель – 80 г, огурцы соленые – 60 г, лук репчатый – 25 г, яблоки – 70 г, масло оливковое – 30 г, уксус —5 г, сахар – 5 г, зелень – 5 г, яйцо – 1/4 шт., перец молотый черный, соль

Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать мелкими ломтиками. Так же нашинковать филе сельди, очищенные от семян и кожицы огурцы, ошпаренный репчатый лук и очищенные яблоки. Все смешать, заправить оливковым маслом, уксусом, сахаром, солью, перцем и уложить в салатник.

Украшают такой салат сельдью, яблоками, кольцами лука, зеленью, крутым рубленым яйцом.

Салат из сельди по-фински

Сельдь – 60 г, картофель – 50 г, свекла маринованная – 30 г, огурцы соленые – 20 г, лук репчатый – 20 г, яблоки – 30 г, говядина – 50 г, отвар свекольный – 10 г, яйцо – 1/2 шт., сливки – 20 г, зелень петрушки – 3 г, перец молотый черный

Селедку очистить, вымочить в воде или в молоке в течение 4–5 часов, освободить от костей и нарезать мелкими кусочками. Холодный отварной картофель, маринованную свеклу, соленые огурцы, репчатый лук и яблоки нарезать кубиками. Все это смешать с мелко нарезанными кусочками мяса, добавить свекольный отвар и поперчить. Салат уложить в салатник горкой, украсить ломтиками вареного яйца, свеклы, зеленью петрушки и полить взбитыми сливками.

Салат из лососины

Лосось (горбуша) – 80 г, яйцо – 1 шт., огурцы соленые – 50 г, рис – 60 г, майонез – 40 г

Лососину нарезать кусочками, яйцо и соленый огурец – кубиками, смешать все с отваренным рисом и майонезом и выложить горкой.

Салат из сельди по-норвежски

Сельдь – 100 г, лук репчатый – 25 г, масло растительное – 5 г, яйцо сырое – 1 шт., уксус 3 %-ный – 15 г, сахар – 3 г, горчица – 3 г, зелень петрушки – 4 г, яйцо вареное – 1/2 шт.

Сельдь замочить в воде или молоке на 4–5 часов, разделать на чистое филе и нарезать кубиками. Репчатый лук мелко нарубить и слегка спассеровать на растительном масле. Сырое яйцо взбить с уксусом, залить лук и прогреть (белок должен свернуться), приправить сахаром, горчицей и охладить. Подготовленные кусочки сельди выложить в оставшийся соус, украсить зеленью петрушки и дольками сваренного вкрутую яйца.

Рольмопс

Сельдь – 150 г, огурцы соленые – 20 г, лук репчатый – 70 г, горчица – 5 г, уксус – 10 г, масло растительное – 5 г, сахар – 5 г, соус «Ремолад» – 20 г, зелень петрушки – 30 г

На полоску филе сельди положить дольку соленого огурца, добавить нашинкованный репчатый лук, зерна горчицы и свернуть рулетом. Рулет скрепить деревянной шпилькой (подойдет деревянная зубочистка) и положить в маринад на 2–3 дня.

При подаче полить соусом «Ремолад» *(см. раздел «Соусы»)* и украсить зеленью петрушки или листьями салата.

Для маринада: растворить сахар в небольшом количестве горячей воды, охладить, добавить уксус и растительное масло.

Салат из копченой сельди

Сельдь соленая – 80 г, сельдь копченая – 20 г, яйцо – 2 шт., огурцы соленые – 20 г, яблоки – 30 г, лук репчатый – 10 г, яичный белок – 1/2 шт., морковь – 10 г, грибы маринованные – 10 г, зелень петрушки – 5 г, желток – 1/2 шт., масло растительное – 5 г, сметана – 25 г, сахар, уксус, горчица, соль

С предварительно вымоченной в воде или в молоке копченой и соленой сельди снять филе, зачистить его от костей и нарезать мелкими кубиками. Яйца отварить вкрутую. Затем приготовить соус «майонез» *(см. раздел «Соусы»)*. Очищенные от кожицы яблоки и соленые огурцы, лук и яичные белки нарезать очень мелкими кубиками, смешать с сельдью и майонезом и уложить в салатницу.

При подаче залить салат оставшимся соусом и украсить кружочками вареной моркови, маринованными грибами, веточками петрушки или листочками зеленого салата. Подают такой салат к жареному картофелю или используют его для приготовления бутербродов.

Пикантный салат из сельди

Сельдь – 50 г, помидоры – 60 г, перец стручковый красный – 40 г, лук репчатый – 30 г, салат зеленый – 5 г, масло растительное – 20 г, уксус – 5 г, перец молотый черный, соль

Сельдь очистить, удалить кости и смешать с мелко нарубленными помидорами, красным сладким перцем, репчатым луком, зеленым салатом.

Из растительного масла, уксуса, соли и черного молотого перца приготовить заправку и полить ею салат.

Салат селедочный «Бон Суар»

Сельдь (филе) – 100 г, яйцо – 1/4 шт., картофель вареный – 80 г, огурцы соленые – 60 г, лук репчатый – 25 г, масло оливковое – 30 г, уксус – 5 г, сахар – 5 г, яблоки – 70 г, зелень – 5 г, перец, соль

Картофель отварить в кожуре, очистить и нарезать кубиками. Так же нарезать филе сельди, очищенные от зерен и кожицы огурцы, предварительно ошпаренный репчатый лук и очищенные яблоки.

Все смешать, заправить оливковым маслом, уксусом, сахаром, солью, перцем и уложить в салатник.

Сверху этот салат, как правило, украшают сельдью, яблоками, кольцами лука, листьями салата, крутыми рублеными яйцами.

Салат с треской, морским окунем или камбалой

Картофель – 200 г, огурцы и помидоры – 200 г, вареная рыба – 200 г, зеленый салат – 50 г, майонез или салатная заправка – 200 г, специи

Картофель вареный, огурцы и помидоры нарезать ломтиками, салат нашинковать. Рыбу отварную (без костей) мелко нарезать. Несколько ломтиков оставить для украшения салата. Овощи и рыбу смешать, полить майонезом или салатной заправкой, салат украсить рыбой, овощами и зеленым салатом.

Так же можно приготовить салат с сомом, кетой, чавычей, горбушей и другой рыбой.

Салат из трески с хреном

Филе трески – 250 г, картофель – 150 г, огурцы свежие – 100 г, хрен – 100 г, майонез – 100 г, уксус – 10 г, зеленый лук – 50 г, соль

Сваренную и охлажденную треску нарезать кусочками. Очищенный картофель и огурцы нарезать ломтиками. В миску положить натертый хрен, добавить соль, уксус, смешать с нарезанной рыбой, картофелем, огурцом, заправить майонезом и переложить в салатник. Украсить кусочками огурца, мелко нарезанным зеленым луком и веточками петрушки.

Салат с сельдью и лимоном

Сельдь – 200 г, свекла – 100 г, картофель – 100 г, яблоки – 50 г, яйцо (для салата идут белки, а желтки – для заправки) – 3 шт., сметана – 100 г, сок одного лимона

Сельдь очистить, нарезать небольшими кусочками. Маринованную свеклу, вареный картофель, свежие яблоки, белки сваренных вкрутую яиц мелко нарезать, смешать с сельдью. Желтки яиц растереть со сметаной, добавить сок лимона (или столовую ложку уксуса). Этой заправкой полить нарезанные овощи и перемешать. Салат можно заправить и майонезом.

Салат рыбный по-канадски

Судак – 125 г, лук репчатый – 15 г, майонез – 15 г, яблоки – 50 г, сельдерей (корень) – 20 г, огурцы свежие – 20 г, соус «Краснодарский» – 2 г, яйцо – 1/2 шт., зелень петрушки – 3 г, салат – 5 г, соль

Рыбу отваривать в течение 15 минут в небольшом количестве подсоленной воды вместе с луком на слабом огне, затем вынуть, снять с нее кожу, разделать на мелкие кусочки и охладить. Перемешать нарезанные яблоки, свежие огурцы, сельдерей, петрушку и майонез, заправить солью и соусом «Краснодарский», добавить рыбу. Затем всю массу осторожно перемешать (осторожно – чтобы не превратить ее в пюре!), уложить горкой, посыпать зеленью петрушки, рублеными яйцами и украсить листочками салата.

Салат «Копенгагенский»

Рыба – 150 г, огурцы соленые – 40 г, помидоры – 50 г, лук репчатый – 30 г, яблоки – 40 г, майонез – 30 г, соль, перец, горчица

Рыбу (треску, судака или пикшу) отварить в минимальном количестве воды, удалить кости и разделать на кусочки. Соленые огурцы, помидоры, репчатый лук и яблоки, нарезанные кубиками, соединить с кусочками рыбы, приправить солью, черным молотым перцем, горчицей и смешать с майонезом.

Салат из консервированной горбуши (лосося)

Горбуша (консервы)– 60 г, яйцо – 1/2 шт., сыр плавленый – 50 г, лук репчатый – 20 г, майонез – 30 г, зелень

Горбушу, консервированную в собственном соку, размять вилкой, сваренные вкрутую яйца и сыр измельчить на терке, лук нарезать кубиками. Продукты соединить и заправить майонезом. Украсить зеленью.

Салат из консервированного лосося

Лосось, консервированный в собственном соку, – 60 г, яйцо – 1/2 шт., огурцы соленые – 30 г, рис – 20 г, майонез – 30 г, соль

Ломтики рыбы разделить на 3–4 части; огурец и крутые яйца нарезать кубиками; рис перебрать, промыть и отварить в большом количестве подсоленной воды до готовности, откинуть на дуршлаг, охладить.

Все перемешать, добавить майонез, еще раз перемешать, выложить в салатник и украсить кусочками соленого огурца.

Салат рыбный (из филе трески)

Филе рыбное – 100 г, лук репчатый и морковь – по 20 г, рис – 25 г, яйцо – 1/2 шт., майонез – 30 г, петрушка (зелень)

Филе трески (в принципе подойдет филе любой морской рыбы) отварить в соленой воде с луком и морковью. Готовую рыбу обсушить и разобрать, удалив косточки.

Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и промыть горячей водой.

Сваренные вкрутую яйца и лук мелко изрубить. Подготовленные продукты соединить и заправить майонезом. Оформить зеленью.

Ставрида с сыром

Ставрида в масле – 50 г, сыр – 50 г, долька чеснока – 1 шт.

Кусочки рыбы размять до образования однородной массы, добавить мелко натертый твердый голландский сыр, толченый чеснок, все хорошо перемешать, выложить в салатницу и украсить ломтиками сыра.

Сайра с фруктами

Сайра, консервированная в собственном соку, – 60 г, груши – 30 г, яблоки – 30 г, айва – 30 г

Яблоко, грушу и айву помыть, очистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кубиками, поместить в кастрюлю, залить жидкостью из консервной банки и тушить 2–3 минуты. Выложить фрукты в салатницу, сверху разложить ломтики сайры.

Сайра с творогом и чесноком

Сайра, консервированная в собственном соку, – 50 г, творог – 30 г, дольки чеснока – 1/2 шт.

Ломтики сайры вместе с творогом пропустить через мясорубку, смешать с толченым чесноком, выложить в салатницу и полить жидкостью из консервной банки.

Сайра с рисом и соусом

Сайра, консервированная в собственном соку, – 60 г, рис – 30 г, томат – 10 г, масло растительное – 10 г, сахарный песок – 10 г

Рис перебрать, промыть, отварить в большом количестве воды до готовности, откинуть на дуршлаг, охладить. Жидкость из консервной банки смешать с томатом, добавить сахарный песок, растительное масло, все перемешать и прогреть 3–5 минут.

Ломтики сайры и рис пропустить через мясорубку, выложить в салатницу и полить соусом.

Салат из крабов

Крабы – 50 г, яйца – 20 г, салат зеленый – 30 г, морковь – 15 г, картофель – 30 г, цветная капуста или яблоки – 25 г, зеленый горошек или стручки фасоли – 15 г, помидоры – 20 г, заправка салатная – 15 г, соус «майонез» – 40 г, маслины или чернослив – 10 шт.

Консервированных крабов замариновать в течение нескольких минут в салатной заправке. На середину салатника или вазочки положить горкой нарезанный и заправленный зеленый салат или смесь овощей, нарезанных кубиками (1/3 всего количества) и заправленных майонезом, а на них крабы.

Вокруг горки уложить гарнир кучками: кружки яиц и вареной моркови, ломтики вареного картофеля, кочешки вареной цветной капусты или ломтики яблок, зеленый горошек или стручки фасоли, помидоры и зеленый салат. Гарнир заправить салатной заправкой и украсить ломтиками яблок, маслинами или нарезанными дольками чернослива. Соус «майонез» подать отдельно.

Салат из раков с овощами

Раковые шейки и клешни – 75 г, все остальные продукты те же, что и для салата из крабов

Сварить раков, отделить раковые шейки и клешни, очистить их от панциря и удалить анальную кишку. В остальном приготовить и подавать так же, как салат из крабов.

Разновидность салата

Раковые шейки – 200 г, яйцо – 2 шт., зеленый салат – 100 г, картофель – 100 г, помидоры – 100 г, цветная капуста – 100 г, зеленый горошек – 50 г, морковь – 50 г, майонез – 100 г, салатная заправка – 50 г, маслины или чернослив

Очищенные раковые шейки и клешни сложить в неокисляющуюся посуду, полить салатной заправкой, оставить на несколько минут. На середину салатника положить горкой овощи, нарезанные кубиками и заправленные майонезом, а на них – мясо раков.

Вокруг горки уложить «букетами» кружки яиц, вареной моркови и картофеля, кочешки вареной цветной капусты, зеленый горошек, помидоры, зеленый салат. Гарнир тоже полить салатной заправкой. Сверху салат можно украсить маслинами или дольками чернослива.

Так же можно приготовить салат из крабов, печени трески.

Салат с кальмарами

Кальмары – 100 г, картофель – 50 г, помидоры – 50 г, морковь (сырая) – 50 г, консервированный зеленый горошек – 50 г, масло растительное – 20 г, кислота лимонная (разведенная) – 20 г, майонез (или сметана) – 50 г, соль, сахар, перец, зелень

Очищенного кальмара слегка отбить и варить в подсоленной воде 5–7 минут (на 1 кг кальмаров – 2 л воды, 15 г соли). Охладить в отваре, затем мелко нарезать. Нельзя переваривать кальмаров, поскольку они становятся резиновой консистенции.

Овощи нашинковать, смешать с кальмаром, заправить слабым раствором лимонной кислоты, растительным маслом, майонезом или сметаной. По вкусу добавить соль, сахар, перец, зелень. Свежего кальмара можно заменить консервированным.

Салат с креветками

Креветки, картофель – по 30 г, огурцы соленые – 20 г, помидоры и салат зеленый – по 15 г, горошек зеленый консервированный – 10 г, майонез – 30 г, соус «Краснодарский» – 5 г, соль, перец, зелень

Мясо креветок (консервированных или отварных) размять вилкой. Если берутся креветки в панцире, то их следует очистить от голов и панцирей.

Самый эффективный способ очистки креветок – это взяться одной рукой за креветочную голову, другой рукой крепко сжать кончик хвоста (у перышек) и резко дернуть.

Отварной картофель и огурцы нарезать тонкими ломтиками, помидоры – дольками, листья салата – соломкой. Продукты соединить и, добавив зеленый горошек, заправить майонезом, соусом «Краснодарский», солью, перцем. Осторожно перемешать, украсить листьями салата, креветками, кружочками помидора и рубленой зеленью.

Кальмары с морковью

Кальмар – 60 г, морковь – 30 г, майонез – 30 г, 1/2 дольки чеснока, соль

Морковь очистить, помыть, мелко натереть, положить в кастрюлю, влить стакана воды и тушить на слабом огне 8—10 минут, охладить. Добавить измельченное мясо кальмара, толченый чеснок, майонез, соль, растереть все до образования однородной массы, выложить в салатник и украсить морковью.

Салат острова Барб (Франция) с крабами и грибами

Картофель – 100 г, перец сладкий зеленый – 20 г, ветчина – 15 г, крабы – 50 г, масло оливковое – 10 г, сок лимонный – 5 г, грибы свежие – 15 г, маслины – 5 г, перец молотый черный, соль

Отварной картофель, перец, ветчину, крабовое мясо перемешать, поперчить и подсолить. Взболтать в бутылке заправку из оливкового масла и лимонного сока, залить ею массу, сверху положить нарезанные на мелкие ломтики отварные грибы, маслины и снова перемешать.

Креветки в коричневом соусе

Креветки консервированные – 100 г, соус соевый – 30 г, имбирь свежий – 5 г, лук зеленый – 10 г, масло кунжутное – 5 г, рисовая водка – 5 г

Креветки отварить, очистить от панциря и нарезать ломтиками. Зеленый лук (белую часть) и имбирь нарезать соломкой и смешать. При подаче креветки выложить горкой на тарелку, посыпать имбирем и зеленым луком, полить соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, рисовой водкой. Отдельно подать соевый соус.

Японский хрен васаби тут будет отнюдь не лишним. Он подается в плошке, залитым соевым соусом.

Салат из кукурузы с мидиями

Мясо мидий – 100–200 г, консервированная кукуруза – 1 банка, лук – 50 г, картофель – 3–4 шт., растительное масло – 2–3 ст. ложки, уксус – 5 г, сахар – 5 г, соль – 1 г, перец – 1 г, яйцо – 1 шт., зелень

В подготовленное мясо мидий (я беру отварные, но подойдут и консервированные) добавить зерна консервированной кукурузы, лук, ломтики отварного картофеля, заправить растительным маслом, уксусом с сахаром, солью и перцем.

Посыпать рубленым яйцом и зеленью.

Вариант салата: вместо мидий в этот салат можно положить различные другие морепродукты типа морского коктейля: всякие там трепанги, осьминожки, кальмарчики-каракатицы…

Салаты из мяса и птицы

Салат из птицы «Столичный»

Птица или дичь (готовая) – 60 г, картофель – 60 г, огурцы свежие, соленые или маринованные – 40 г, салат зеленый – 10 г, шейки раковые – 10 г, яйцо – 1 шт., соус «Краснодарский» или «Кубанский» – 15 г, майонез – 70 г, пикули – 10 г, маслины – 10 шт.

Вареную или жареную домашнюю птицу или дичь, отварной очищенный картофель, свежие, соленые или маринованные огурцы, яйца, сваренные вкрутую, – все это нарезать тонкими ломтиками (1–1,5 см), а листья зеленого салата мелко нашинковать.

Затем все это следует перемешать, заправить соусом «майонез» *(см. раздел «Соусы»)* , для вкуса добавить соус типа «Краснодарский» или «Кубанский».

После перемешивания уложить салат горкой в салатник и оформить кружками или дольками крутого яйца, кусочками пикулей, листьями салата, кружками свежих огурцов.

На салат можно также положить красиво нарезанные ломтики филе дичи, раковые шейки или кусочки консервированных крабов и маслины.

Разновидность салата:

Курица или индейка – 230 г, картофель – 80 г, яйцо – 1 шт., огурцы или помидоры – 50 г, маслины – 10 г, салат зеленый – 30 г, майонез или сметана с майонезом – 60 г, соль, маринованные фрукты, зелень

Мякоть жареной или отварной птицы и овощи нарезать мелкими ломтиками, все перемешать и заправить майонезом или майонезом со сметаной.

Часть мякоти птицы, нарезанной тонкими продолговатыми кусочками, сваренное вкрутую рубленое яйцо, маринованные фрукты и зелень использовать для украшения готового салата.

Салат «Столичный» в корзиночках

Корзиночки – 2 шт., салат «Столичный» – 100 г, яйцо – 1/2 шт. или крабы – 10 г

Приготовить и выпечь корзиночки из сдобного или слоеного теста. Перед подачей заполнить корзиночки салатом «Столичный», рыбу и овощи для которого нарезать мелкими кубиками.

Гарнировать корзиночки рублеными яйцами или кусочками крабов.

Сырные корзиночки для салата

Сыр типа пармезан – 300 г

Возьмите твердый сыр типа пармезана, голландского, эмментальского, швейцарского, российского или чеддера. Натрите сыр на терке, положите в сковороду с тефлоновым покрытием. Растапливайте сыр на среднем огне до получения однородной массы. С помощью лопаточки осторожно снимите со сковороды сырную лепешку и накройте ею стакан, поставленный предварительно на влажное полотенце, чтобы не раскололся. Оставьте охлаждаться. Охлажденные корзиночки наполняются салатной смесью и подаются на тарелках.

Такие корзиночки можно заготовить впрок, но хранить их следует в холодильнике.

Салат русский («Оливье»)

1 курица или 2 рябчика или куропатки, 4 соленых огурца, 4 отварные картофелины, 6–8 ст. ложек зеленого консервированного горошка, 2 яблока, 8 яиц, 2 стакана майонеза, 3–4 капли соуса «Табаско» (острого перечного соуса), 10–15 маслин (без косточек), листья салата, зелень петрушки, соль

В других странах это блюдо известно под названием «Русский салат». В самой же России никто не знает, что такое «Русский салат», здесь его называют «Оливье», по имени француза, работавшего в прошлом веке шеф-поваром в знаменитом московском ресторане «Эрмитаж». Ныне этого ресторана уже нет, но память о нем еще жива. В советское время этот салат, как и многие другие блюда, был переименован и назван «Столичным».

Необходимо отметить, что за пределами России «русскими салатами» называют самые разнообразные блюда, например винегреты (от французского «vinaigre» – уксус) – разновидность салатов, приготавливаемых из смеси разнообразных вареных овощей (картофеля, свеклы, моркови) с солеными огурцами или квашеной капустой, смешанных с заправкой для салатов.

Филе жареной или вареной птицы, очищенный отвареный картофель, соленые огурцы, яблоки, вареные яйца нарезать тонкими ломтиками, зеленый салат нашинковать. Подготовленные продукты положить на блюдо, добавить зеленый горошек, а за 10–15 минут до подачи на стол слегка посолить, добавить соусы «майонез» и «Табаско» (но это исключительно на любителя острого), перемешать, переложить в салатник и украсить листиками салата, зеленью петрушки, дольками яблок, кусочками птицы, ломтиками вареного яйца, огурца, маслинами без косточек.

Салат мясной

Мясо (готовое) – 100 г, картофель вареный – 60 г, огурцы – 40 г, салат – 20 г, яйцо – 1 шт., майонез – 60 г, соус «Краснодарский» или «Кубанский»– 5 г, перец

Вареное, тушеное или жареное мясо (говядину, телятину, нежирную баранину, свинину или кролика) нарезать тонкими ломтиками по 2–2,5 см. Так же нарезать отварной картофель, свежие или соленые огурцы, яйца, сваренные вкрутую; зеленый салат мелко нарезать. Все эти продукты перемешать, заправить соусом «майонез» и соусом «Краснодарский», положить в салатник и оформить так же, как салат «Столичный».

Салат из гуся или утки горячего копчения

Птица готовая – 50 г, картофель – 50 г, огурцы – 50 г, помидоры – 30 г, бобы зеленые или горошек – 30 г, зеленый салат – 30 г, яйцо – 1 шт., майонез – 50 г, соус «Краснодарский» – 10 г, зелень

Если в округе и не пахнет копчеными утками или гусями, то подойдут грудки этой птицы, запеченной в духовке.

Картофель отварной, огурцы и помидоры (свежие или консервированные) нарезать тонкими ломтиками, зеленые бобы – дольками, салат нашинковать, мякоть мяса птицы нарезать тонкими ломтиками. Часть подготовленных овощей и зелени заправить майонезом, добавить соус «Краснодарский» и положить в салатник горкой; сверху уложить ломтики мяса птицы, остальные овощи и вареное яйцо нарезать дольками и положить вокруг горки. Перед подачей салат залить майонезом из бумажной трубочки, украсить зеленью.

Салат из дичи и овощей

Птица готовая – 60 г, картофель – 35 г, морковь – 20 г, огурцы свежие – 30 г, капуста цветная – 25 г, помидоры – 30 г, фасоль (стручки) – 15 г, зеленый горошек – 25 г, спаржа – 25 г, заправка салатная – 40 г, салат зеленый – 15 г, веточки сельдерея

Вареную или жареную дичь (рябчика, фазана, тетерева, куропатку) нарезать тонкими продолговатыми ломтиками, вареные картофель и морковь – кружочками по 1,5–2 см в диаметре, вареную спаржу и стручки зеленой фасоли – дольками по 2,5–3 см, вареную цветную капусту разделить на маленькие кочешки. Горошек использовать консервированный. Салат нарезать тонкой соломкой, свежие помидоры и огурцы – кружочками.

В центр салатника или вазочки положить мелко нарезанный салат, а вокруг – овощи кружками, затем – пирамидкой ломтики дичи; ветки сельдерея или листья салата расположить посередине.

При подаче полить салатной заправкой или подать ее отдельно.

Салат из дичи, спаржи и сельдерея

Птица готовая – 60 г, спаржа – 50 г, картофель – 20 г, стручки фасоли – 20 г, сельдерей – 20 г, майонез – 60 г, яйцо – 1 шт., салат латук – 10 г, маслины (без косточек), соль, перец

Подготовленные головки спаржи нарезать дольками, стручки фасоли – ромбиками и варить их отдельно. Отварной картофель нарезать кубиками, салатный сельдерей нашинковать. Смешать продукты, заправить майонезом, солью и перцем, положить в салатник горкой, вокруг которой уложить ломтики филе вареной или жареной дичи. Украсить салат дольками крутого яйца, маслинами и салатом латук.

Салат с языком, овощами и яблоками

Язык вареный – 60 г, картофель – 40 г, морковь – 20 г, яблоки (полусладкие) – 40 г, яйцо – 1 шт., каперсы, анчоусы (филе) – 15 г, свекла вареная – 20 г, заправка салатная – 40 г, перец, зелень, соль

Отваренные язык, морковь и картофель, свежие яблоки без кожицы и семян, яйцо (1/2 шт.) нарезать ломтиками, добавить каперсы, заправить солью, перцем, салатной заправкой и перемешать.

Салат положить в салатник горкой, сверху сделать решетку из филе анчоусов, посыпать мелко нарезанной зеленью, вокруг украсить ломтиками свеклы и вареного яйца.

Салат «Строганофф» (холодная закуска)

На 4 порции: отварная говядина – 400 г, грибы маринованные – 250 г, перья зеленого лука – 6 г, сладкий красный перец – 1 г, листья салата латука.

Для заправки: 0,6 стакана густой сметаны, 1 ст. ложка хрена, 2 ст. ложки лимонного сока, соль, перец

Нарезать говядину тонкими полосками, положить в миску вместе с грибами, нарезанными перьями лука и мелко порезанным красным сладким перцем (без семян). Приготовить кислую сметанную заправку, положить в салат, осторожно перемешать. Украсить блюдо, в котором будете подавать, листьями зеленого салата.

Если нет под рукой отварной говядины, то вполне подойдет говядина копченая (из нарезки), которую вы в наши дни можете купить в любом гастрономе.

Подойдет и нежирная свинина или мясо холодного копчения.

Салат мясной

Картофель – 100 г, мясо – 100 г, помидоры – 100 г, заправка – 50 г, яйцо – 1/2 шт., салатная заправка, зелень, перец молотый черный, соль

Картофель, сваренный в мундире, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Так же нарезать вареное мясо и помидоры. В салатник ровным слоем выложить помидоры, посолить, поперчить, на них уложить слой мяса, затем картофеля, снова посолить и поперчить, полить салатной заправкой, украсить ломтиками яйца, посыпать рубленой зеленью.

Салат «Аппетитный»

Мясо (готовое) и картофель – по 30 г, огурцы – 20 г, салат зеленый – 10 г, яйцо – 1/2 шт., майонез – 30 г, соус «Краснодарский» – 5 г

Отварное, тушеное или жареное мясо (любого вида), отварной картофель, свежие или соленые огурцы, сваренные вкрутую яйца нарезать ломтиками толщиной 2 см. Зеленый салат нашинковать.

Продукты соединить, заправить смесью майонеза и соуса типа «Краснодарский» и выложить в салатник. Оформить входящими в салат продуктами.

Салат «Киевский»

Мясо (готовое) – 20 г, окорок (рулет) – 10 г, язык – 10 г, картофель – 30 г, свекла и огурцы соленые – по 10 г, грибы маринованные – 20 г, яйцо – 1/4 шт., майонез или горчичная заправка – 30 г, зелень

Отварное мясо и язык, окорок или рулет, отварные картофель и свеклу, очищенные от кожицы огурцы и грибы нарезать кубиками. Продукты соединить и заправить майонезом или горчичной заправкой.

Украсить зеленью и яйцом.

Салат по-балтийски

Мясо (готовое) и картофель – по 30 г, огурцы соленые – 20 г, яблоки – 10 г, сельдь – 15 г, яйцо – 1/4 шт.

Для соуса: хрен – 10 г, сметана – 35 г, уксус – 5 г, яйцо – 1/4 шт., горчица – 2 г, помидоры – 10 г, зелень петрушки, салат зеленый

Отварные свинину и картофель, огурцы, яблоки (без кожицы и семян), сельдь, яйца нарезать ломтиками. Продукты соединить и заправить сметанным соусом с добавлением хрена, уксуса, горчицы. Украсить ломтиками огурцов, яблок, яиц, зеленью петрушки, листьями салата.

Салат «Туска»

Цыпленок – 80 г, сельдерей (корень) – 30 г, грибы свежие – 30 г, каперсы – 5 г, сыр – 10 г, майонез – 40 г, помидоры – 20 г, соль

Нарезанные соломкой филе отварного цыпленка, сельдерей и вареные грибы соединить с каперсами и натертым сыром, заправить солью и майонезом и перемешать.

Готовый салат украсить помидорами.

Салат «Вурст» (из копченой колбасы)

Лук репчатый – 60 г, огурцы соленые – 65 г, колбаса подкопченная типа салями – 100 г, масло оливковое – 30 г, уксус – 5 г, сахар – 3 г, зелень – 5 г, перец молотый черный, горчица, соль

Репчатый лук нашинковать и ошпарить, колбасу (лучше нежирную, без шпика) нарезать ломтиками, соленые огурцы очистить и нашинковать. Все смешать, заправить оливковым маслом, уксусом, сахаром, солью, горчицей, перцем. Заправленному салату дать выстояться в течение часа, затем уложить его в салатник и оформить зеленью.

Салат «Кохвурст» (из вареной колбасы)

Колбаса докторская – 100 г, лук репчатый – 60 г, масло оливковое – 30 г, уксус – 5 г, огурцы соленые – 65 г, зелень – 5 г, сахар, соль, перец

Репчатый лук, нашинкованный и ошпаренный, колбасу (лучше без сала), нарезанную ломтиками, и соленые огурцы, очищенные и нашинкованные, заправить оливковым маслом, уксусом, сахаром, а также солью, горчицей, перцем.

Заправленному салату дать выстояться 1 час, уложить в салатник и оформить зеленью.

Салат из цыпленка по-английски

Сельдерей (корень) – 60 г, филе цыпленка вареное – 80 г, огурцы соленые – 10 г, грибы – 30 г, майонез – 30 г, горчица – 5 г, соль

Нарезанные соломкой сельдерей, филе цыпленка, огурцы, вареные грибы смешать, подсолить по вкусу и заправить майонезом и горчицей.

Салат из курицы по-кубински

Курица отварная – 200 г, яблоки – 100 г, апельсины – 200 г, майонез – 5 г, сок лимонный – 10 г, соус «Краснодарский» или «Кубанский» – 5 г

Яблоки и апельсины очистить, удалить сердцевину и косточки. Отварную курицу освободить от костей, нарезать ломтиками, смешать с нарезанными яблоками и апельсинами. Майонез заправить лимонным соком и соусом «Краснодарский» или «Кубанский» и залить салат.

Салат «Фигаро»

Язык телячий – 150 г, сельдерей (корень) – 120 г, анчоусы – 30 г, салат – 60 г, свекла – 120 г, помидоры – 120 г, майонез – 150 г, соль

Вареный телячий язык, припущенный сельдерей, анчоусы и салат нарезать соломкой, вареную свеклу – кружочками. Все хорошо перемешать и заправить майонезом и солью (в майонез предварительно добавить мелкорубленые, без кожицы и семян помидоры).

Салат мясной по-швейцарски

Мясо – 160 г, салат зеленый – 40 г, лук репчатый – 40 г, огурцы соленые очищенные – 60 г, яблоки – 70 г, масло оливковое – 20 г, сахар – 5 г, уксус – 5 г, зелень – 20 г, горчица, перец молотый, соль

Вареное мясо, салат, лук, огурцы, яблоки нашинковать, смешать, заправить оливковым маслом, сахаром, перцем, уксусом, горчицей и солью. Уложить в салатник и оформить теми же продуктами, посыпать зеленью.

Комбинированный салат с макаронами по-итальянски

Мясо – 300 г, морковь – 100 г, сельдерей (корень) – 50 г, грибы – 100 г, помидоры – 100 г, яйцо – 3 шт., макароны – 500 г, майонез – 50 г, масло растительное – 30 г, сыр (тертый) – 50 г, лимонный сок, черный молотый перец, соль – по вкусу

Макароны отварить в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Очищенную морковь, сельдерей и грибы нарезать кубиками, отварить в слегка подсоленной воде, добавив растительное масло, затем воду слить, а овощи охладить.

Мясо (цыпленок, молодая баранина) нарезать кубиками и посыпать черным перцем. Майонез развести овощным отваром (одной частью), заправить по вкусу лимонным соком и посолить. Соединить соус (половину количества) с нарезанными овощами, макаронами и мясом.

Затем салат залить разведенным майонезом (не размешивая с продуктами), украсить помидорами и яйцами, нарезанными кружочками, и посыпать тертым сыром.

Салат овощной с мясом и макаронами по-французски

Макароны – 250 г, мясо – 250 г, маринованные грибы – 250 г, помидоры – 250 г, масло растительное – 50 г, лук-порей – 50 г, сок лимонный – 50 г, черный перец, соль

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой и отцедить. Мясо, грибы и помидоры нарезать кубиками, а огурец – кружочками толщиной 4–5 мм. Все осторожно перемешать и выложить в салатник.

Приготовить заправку из растительного масла, лимонного сока, черного перца с добавлением соли и залить салат. Сверху посыпать мелко нарезанным луком-пореем.

Салат выдержать 1/2 часа и подать на стол. По желанию можно дополнительно посыпать мелко нарезанной петрушкой или брынзой.

Салат «Язычница» (из языка)

Язык (отварной) – 500 г, сельдерей (корень) – 100 г, огурцы соленые – 100 г, уксус – 40 г, масло растительное – 50 г, яйцо – 1 шт., зелень

Телячий или говяжий язык тщательно обмыть, поскоблив ножом, и сварить в подсоленной воде с пряностями. Сваренный язык вынуть из бульона, обдать холодной водой и сразу же очистить. Язык нарезать тонкими ломтиками. Отдельно сварить корни сельдерея и нарезать их кубиками. Огурцы также нарезать кубиками. Подготовленные продукты смешать, полить уксусом и растительным маслом. Посыпать зеленью петрушки и рубленым яйцом. Этот салат можно заправить майонезом.

Салат «Дубки»

Курица отварная – 500 г, сухие грибы – 150 г, яйцо – 2 шт., майонез – 200 г, соль, маринованные фрукты, зелень

Грибы вначале следует замочить на несколько часов, а затем отварить в той же воде, в которой они вымачивались. Мясо курицы нарезать лапшой, добавить отваренные грибы, сваренные вкрутую и нарезанные яйца, соль. Заправить майонезом, украсить маринованными фруктами и зеленью.

Салат «Буковина»

Картофель – 30 г, перец стручковый (свежий или консервированный) – 20 г, морковь – 15 г, горошек зеленый – 20 г, лук зеленый – 5 г, салат, майонез – 25 г, колбаса копченая – 25 г, соль

Сваренные и очищенные картофель и морковь нарезать кубиками, добавить нарезанную кубиками колбасу, стручковый перец, зеленый лук, зеленый горошек, салат, посолить и заправить майонезом. После приготовления поставить на полчаса в холодное место.

Салат из свежих овощей, сыра и ветчины

Салат зеленый – 500 г, сыр – 200 г, ветчина (или копченая грудинка) – 150 г, помидоры – 100 г, огурец – 50 г, репчатый лук – 50 г, масло растительное – 40 г, уксус – 10 г, горчица – 10 г, соль – 1 г, петрушка – 3 г

Листья зеленого салата нарезать тонкими полосками, а остальные продукты – кубиками. Хорошо размешать и заправить приготовленной предварительно заправкой из растительного масла, горчицы, уксуса с добавлением соли.

Смесь снова размешать. Перед подачей к столу салат посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Салат «Гиссар»

Баранина – 500 г, яйцо – 1 шт., картофель – 120 г, морковь – 100 г, огурцы свежие – 120 г, помидоры – 120 г, лук репчатый – 190 г, катык (кислое молоко или йогурт) – 100 г, зелень – 50 г, перец, соль

Сваренный в кожуре и очищенный картофель, вареную морковь, сваренное мясо, огурцы, помидоры нарезать кубиками средней величины.

Репчатый лук порубить.

Сваренное вкрутую яйцо нарезать дольками.

Продукты соединить, добавить соль, перец и выложить в сотейник.

При подаче полить катыком, украсить дольками яйца и рубленой зеленью.

Примечание. В странах Средней Азии и Кавказа *катыком* называют тот же самый продукт, который в Европе и Америке именуют *йогуртом.*

Салат из моркови с мясом

Салат этот подают и как отдельное блюдо, и как закуску к рассыпчатой каше, и как гарнир ко второму блюду.

Морковь – 40 г, мясо – 40 г, лук репчатый – 10 г, масло растительное – 10 г, чеснок – 2 г, перец красный молотый, перец черный молотый

Сырую морковь нарезать соломкой (толщиной 0,3 см), бланшировать 5 минут, считая с момента закипания воды, и откинуть на дуршлаг. Мясо нарезать соломкой (0,3–0,5 см), обжарить и в небольшом количестве воды припустить до готовности.

Репчатый лук нарезать соломкой и спассеровать на растительном масле.

Готовое мясо соединить с морковью, пассерованным репчатым луком, добавить мелко нарубленный чеснок, черный и красный молотый перец. Все хорошо перемешать и прогреть. Солить по вкусу.

Салат по-казахски

Говядина – 200 г, сало – 5 г, яйцо – 2 шт., картофель – 100 г, огурцы соленые – 100 г, морковь – 30 г, горошек зеленый – 30 г, яблоки свежие – 100 г (или сушеные – 50 г), майонез – 80 г, сметана – 30 г, перец, зелень

Жареное мясо, вареные картофель и морковь, огурцы, очищенные от кожицы, и свежие яблоки нарезать тонкими ломтиками, добавить зеленый горошек и все перемешать, затем посыпать перцем, заправить сметаной и соусом «майонез».

Готовый салат выложить в салатник, украсить кусочками мяса, яблок и зеленью.

Салат австралийский мясной

Ветчина – 100 г, помидоры – 150 г, огурцы – 150 г, яблоки – 150 г, сельдерей (корень) – 100 г, сок апельсиновый – 50 г, майонез – 90 г, салат – 50 г

Тонкие куски ветчины свернуть трубочками. Нарезанные кубиками свежие огурцы, яблоки и отварной корень сельдерея полить апельсиновым соком, размешать, уложить горкой на блюдо.

Разложить бордюром ветчинные трубочки, четвертушки помидоров, листочки салата и полить майонезом.

Пражский салат

Жареная телятина – 30 г, свинина – 30 г, огурцы соленые – 30 г, лук репчатый – 20 г, перец стручковый сладкий – 20 г, яблоки – 25 г, уксус или лимонный сок – 5 г, майонез – 30 г

Жареную телятину и свинину, соленые огурцы, репчатый лук, яблоки и сладкий перец нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком или уксусом и залить майонезом.

Салат по-венски

Спаржа – 100 г, зеленый горошек – 60 г, отварной язык – 50 г, майонез – 20 г, сливки – 20 г, укроп

Нарезанную кусочками тушеную спаржу, зеленый горошек, нарезанный кубиками отварной язык перемешать. Майонез, сливки, укроп растереть и залить этой смесью салат.

Салат мексиканский

Сельдерей (корень) – 40 г, цыпленок – 70 г, перец красный сладкий – 20 г, яйцо – 1/2 шт., лук репчатый – 20 г, салат – 40 г, уксус – 5 г, масло оливковое – 10 г, соль

Измельченный на терке сельдерей, нарезанное лапшой филе вареного цыпленка, нарезанные тонкими колечками сырые стручки красного сладкого перца и репчатый лук, мелко нарубленные крутые яйца и нарезанный соломкой салат перемешать, подсолить и полить салатной заправкой из уксуса и оливкового масла.

Салат целебный с печенью

Блюдо рекомендуется при злокачественном малокровии.

Печень говяжья – 150 г, маринованная капуста – 400 г, растительное масло – 40 г, сахар – 20 г, корица – 4 г

Отваренную печень пропустить 2–3 раза через мясорубку с частой решеткой, смешать с нашинкованной и замаринованной в уксусе капустой, заправить растительным маслом, сахаром и корицей.

Салат мясной диетический

На 1 порцию: отварное мясо – 300 г, картофель – 50 г, соленые огурцы – 100 г, салат зеленый – 100 г, помидоры – 100 г

Для соуса «майонез»: растительное масло – 50 г, яичный желток – 1, уксус – 45 г

Отварое мясо и картофель нашинковать.

Измельчить несколько соленых огурцов, несколько веточек зеленого салата, помидоров. Соединить с мясом и картофелем.

Из 50 г растительного масла, одного яичного желтка и 45 г уксуса (их надо интенсивно взбить) приготовить соус «майонез».

Залить салат соусом и перемешать.

Украсить салат помидорами.

Салаты-коктейли

Салаты-коктейли – это смеси различных, готовых к употреблению продуктов в сочетании с соусами, заправками, зеленью, специями и пряностями. Будучи несложными в приготовлении, салаты-коктейли могут подаваться ежедневно, но особенно они украшают праздничный стол.

Эти салаты подразделяют на закусочные и десертные. При приготовлении салатов-коктейлей продукты укладывают слоями. Продукты, подлежащие нарезке, должны быть нарезаны тонко, изящно (мелкими кубиками, ломтиками, соломкой, кружочками). Содержимое салатов-коктейлей при подаче на стол обычно не перемешивают. Если же они заправляются соусами или заправками, то салаты перемешивают сами едоки непосредственно перед употреблением.

Для подачи салатов-коктейлей используют стеклянную посуду различной формы (креманки, фужеры, конические стаканы, вазочки). Подают на тарелке с салфеткой (чтобы стеклянная посуда не скользила). Рядом кладут прибор, в качестве которого используется чайная, десертная или специальная ложка с длинной ручкой.

Для украшения салатов применяют зелень, ягоды или фрукты, дольки апельсина или лимона. Последние можно надеть на край подаваемой посуды, предварительно надрезав с одной стороны.

Салат-коктейль рыбный

Филе рыбы (судак, треска, морской окунь, ледяная, хек) – 30 г, огурцы (без кожицы и зерен) – 15 г, лимон – 10 г, майонез – 5 г, соус «Краснодарский» или «Кубанский» – 5 г, сладкий свежий или маринованный перец – 5 г, вареные шампиньоны – 10 г, зелень, специи, ломтик лимона, листья салата

Отварные рыбу и грибы, соленые или маринованные огурцы нарезать мелкими кубиками. В стеклянный фужер положить листья зеленого салата так, чтобы их края слегка выступали над стенками посуды. В нее положить подготовленную рыбу, смешанную с огурцами.

Заправлять майонезом, соусом типа «Краснодарский» и лимонным соком.

Оформить сладким перцем, зеленью, целыми отварными шампиньонами или их шляпками.

Кружочком лимона (надрезав с одной стороны) украсить край фужера.

Салат-коктейль креветочный

Картофель – 30 г, соленые огурцы – 10 г, мясо креветок – 20 г, морковь – 10 г, свежие помидоры – 15 г, сметана – 15 г, соль – по вкусу

Мясо креветок нарезать мелко, картофель и соленые огурцы нарезать мелкими кубиками, морковь – соломкой, помидоры – кружочками. Уложить слоями и заправить взбитой сметаной.

Салат-коктейль мясо-рыбный

Рыба – 20 г, мясо – 20 г, маринованные огурцы – 20 г, яйцо – 1/2 шт., сметана – 10 г, растительное масло – 5 г, лимонный сок – 10 г, соль, черный молотый перец (на кончике ножа)

Отварную рыбу (очищенную от костей и кожи) размять и смешать с отварным мясом, нарезанным кубиками. Добавить огурцы, также нарезанные кубиками, и мелко нарезанные яйца, сваренные вкрутую. Все выложить в креманку и заправить смесью из сметаны, растительного масла, лимонного сока, соли и черного молотого перца.

Салат-коктейль с курицей

Курица – 20 г, огурцы маринованные – 20 г, перец маринованный – 20 г, кочанный салат – 10 г, соевый соус – 5 г, лимонный сок – 5 г, хрен – 5 г, сметана – 10 г, простокваша – 5 г, зелень петрушки, перец черный молотый (на кончике ножа)

С филейной части курицы (цыпленка) снять кожу, нарезать мясо мелкими кубиками, смешать с мелко нарезанными маринованными огурцами и перцем, заправить черным молотым перцем, лимонным соком и острым соевым соусом. В фужер положить нарезанный соломкой кочанный салат (типа айсберг), а на него – подготовленный салат из курицы. Залить соусом из смеси тертого хрена, сметаны и простокваши.

Гарнировать огурцами, нарезанными кружочками (или корнишонами), полосками перца, зеленью петрушки.

Подавать в фужере.

Салат-коктейль из сельди с зеленой фасолью и орехами

Сельдь – 35 г, фасоль – 25 г, майонез – 20 г, орехи кешью – 5 г, салат, лук репчатый – 5 г, зелень, перец

Сельдь очистить от кожи и костей и нарезать мелкими кубиками. Фасоль отварить и нарезать соломкой. Все уложить на листья салата, залить майонезом, перемешать и посыпать мелко нарезанным луком, черным молотым перцем, измельченными орехами.

Салат-коктейль «Имбирный»

Курица – 30 г, яблоки – 15 г, ананасы – 15 г, апельсины – 15 г, лимон – 10 г, орехи кешью – 10 г, имбирь и мускатный орех (на кончике ножа)

Вареное куриное филе нарезать кубиками, свежие яблоки (удалив сердцевину с семенами), ананасы и апельсины – кусочками. Положить в бокал, чередуя филе с фруктами.

Залить соусом из тех же фруктов, растертых с орехами и заправленных мускатным орехом и имбирем. Украсить ломтиками лимона.

Салат-коктейль мясной

Говядина отварная – 30 г, огурцы соленые – 15 г, редис – 20 г, соус «Краснодарский» – 15 г, растительное масло – 10 г, лук репчатый – 5 г, сахар – 5 г, черный молотый перец

Отварную или жареную говядину и соленые огурцы нарезать кубиками, редис – кружочками. Все уложить слоями и залить маринадом, приготовленным из соуса типа «Краснодарский», растительного масла, мелко нарубленного репчатого лука, сахара и черного молотого перца. Перед употреблением перемешать.

Салат-коктейль из курицы и фруктов

Курица – 20 г, яблоки – 10 г, апельсины – 20 г, майонез, гранатовый сок – по 5 г, сливки 30 %-ные – 10 г, зелень

Мякоть вареной курицы, свежие яблоки (без сердцевины и семян), апельсины мелко нарезать, сбрызнуть гранатовым соком, заправить майонезом и взбитыми сливками. Украсить зеленью.

Салат-коктейль по-польски

Отварная или жареная телятина – 20 г, окорок – 20 г, огурцы – 15 г, салат, консервированный лосось – 15 г, лимонный сок – 5 г, гранатовый сок – 5 г, майонез – 10 г

Отварную или жареную телятину, окорок и огурцы нарезать кубиками. Все уложить слоями в вазочку на листья салата. Сверху положить кусочки консервированного лосося. Все сбрызнуть смесью лимонного и гранатового сока. Заправить майонезом и перемешать.

Салат-коктейль печеночный

Печень – 35 г, свекла – 20 г, орехи кешью – 20 г, растительное масло – 10 г, лимонный сок – 5 г, чеснок (на кончике ножа), соль

Жареную печень нарезать соломкой, вареную свеклу – кубиками. Орехи мелко раздробить. Все выложить слоями в креманку.

Заправлять смесью растительного масла, лимонного сока и перетертого с солью чеснока.

Салат-коктейль с ветчиной

Ветчина (или рулет) – 30 г, кефир – 30 г, лимонный сок – 30 г, лук-порей – 5 г, петрушка – 5 г, соль, перец

Ветчину нежирную или рулет нарезать ломтиками, лук-порей и петрушку измельчить. Все залить смесью из кефира, соли, красного перца и лимонного сока. Хорошо перемешать. Поставить минут на десять в холодильник.

Затем уложить в вазочки, украсить ломтиками ветчины и зеленью.

Вариант: из ветчины с огурцами и грушами

Ветчина – 25 г, маринованные огурцы – 15 г, груши – 20 г, растительное масло – 5 г, лимонный сок – 5 г, гранатовый сок – 5 г, майонез – 10 г, горчица – 5 г, маринад – 10 г

Ветчину, огурцы и груши нарезать мелкими кубиками, уложить в креманку, полить растительным маслом, лимонным и гранатовым соком. Заправить майонезом, растертым с горчицей, и маринадом из-под огурцов и перемешать.

Салат-коктейль из языка

Язык – 30 г, красный маринованный перец – 15 г, зеленый горошек – 15 г, майонез – 10 г, сливки – 15 г, зелень, специи

Отварной язык и красный маринованный перец нарезать соломкой, уложить в вазочку, добавить зеленый горошек и заправить майонезом и сливками. Сверху посыпать укропом.

Салат-коктейль сырный

Сыр – 25 г, яблоки – 15 г, морковь – 15 г, салат, орехи кешью – 15 г, сметана – 15 г, сливки 30 %-ной жирности – 15 г

Сыр (желательно твердый, типа пармезан) натереть на крупной терке. Яблоки (очищенные от кожуры и семян) и вареную морковь нарезать кубиками. Все выложить в вазочку на листья салата. Заправить сметаной со взбитыми сливками. Сверху посыпать мелко дробленным орехом.

Салат-коктейль с пармезаном и ананасом по-швейцарски

Твердый сыр – 25 г, ананас – 25 г, орехи кешью – 20 г, салат, творог – 10 г, сметана – 20 г, соль

Твердый сыр и ананасы нарезать кубиками, орехи измельчить. Выложить в креманку на лист салата.

Заправить салат смесью сметаны и протертого через сито творога.

Салат-коктейль томатный

Свежие помидоры – 40 г, растительное масло – 10 г, соевый соус – 10 г, уксус – 10 г, сахарный песок – 10 г, помидоры маринованные – 20 г, томатный сок – 20 г, лук-порей – 10 г, зелень, соль, перец

Для соуса: томатный сок – 250 г, по вкусу – соль, сахарный песок, черный молотый перец, соевый соус, чеснок, сельдерей

Очищенные от кожицы свежие помидоры нарезать кубиками, мариновать в смеси растительного масла, соевого соуса, уксуса, соли, сахарного песка и черного молотого перца. Уложить их на дно бокала, затем положить мелко нарезанную зелень петрушки, лука-порея и укропа, а сверху – маринованные помидоры. Залить смесью из простокваши и томатного сока. Посыпать зеленью петрушки.

Примечание: к этому салату-коктейлю в высоких бокалах подают сильно охлажденный томатный сок, заправленный солью, черным молотым перцем, сахарным песком, соевым соусом, чесноком и небольшим количеством тертого сельдерея.

Салат-коктейль с сосисками и ананасами

Сосиски венские – 35 г, ананасы – 30 г, лук – 10 г, майонез – 30 г, соль

С отваренных сосисок снять оболочку и нарезать их кружочками. Ананасы (замороженные, фасованные) нарезать кубиками.

Все выложить в вазочку, покрыть натертой на крупной терке морковью и залить майонезом.

Перед употреблением перемешать.

Салат-коктейль яичный

Яйцо – 1 шт., соленые огурцы – 10 г, репчатый лук – 10 г, горчица – 5 г, майонез – 30 г, зелень

Все предусмотренные рецептурой продукты нашинковать ломтиками и заправить майонезом с добавлением горчицы. Уложить в стеклянную посуду и оформить зеленью, тертым яичным желтком.

Салат-коктейль из ветчины и сыра

Сыр – 15 г, ветчина – 15 г, огурцы – 15 г, яйцо – 1/2 шт., майонез – 20 г, зеленый салат – 5 г, маринованный красный перец – 5 г, соль, перец

Ветчину, сыр, свежие огурцы и крутые яйца мелко нарезать. Заправить солью, перцем и майонезом.

Оформить коктейль кусочками маринованного красного перца, листиками зеленого салата.

Салат-коктейль из овощей

Отварной картофель – 15 г, огурцы – 20 г, помидоры – 10 г, репчатый лук – 5 г, зеленый горошек – 10 г, салатная заправка – 15 г, зелень, соль, перец

Отварной картофель, свежие огурцы и помидоры, репчатый лук мелко нарезать. Добавить зеленый консервированный горошек, соль, перец.

Заправить салатной заправкой. Оформить зеленью.

Салат-коктейль с маринованным перцем

Красный маринованный перец – 20 г, морковь – 15 г, помидоры – 20 г, зеленый горошек – 15 г, растительное масло – 10 г, лимонный сок – 5 г, гранатовый сок – 5 г

Красный маринованный перец (очищенный от семян) и вареную морковь нарезать соломкой. Мелко – помидоры. Уложить слоями в креманку, добавить зеленый горошек и заправить смесью из растительного масла, лимонного и гранатового сока.

Салат-коктейль грибной

Шампиньоны – 20 г, лук репчатый – 10 г, лимонный сок – 10 г, кочанный салат – 10 г, сметана – 10 г, майонез – 10 г, перец маринованный – 5 г, зелень

Вареные шампиньоны нарезать, смешать с мелкорубленым репчатым луком, соединенным с лимонным соком. В бокал положить нарезанный соломкой кочанный салат, на него – шампиньоны с луком. Залить соусом из сметаны и майонеза. Посыпать мелко нарезанной зеленью. Гарнировать полосками перца и зеленью петрушки.

Салат-коктейль с шампиньонами и орехами

Шампиньоны – 30 г, грецкие орехи – 20 г, кочанный салат – 10 г, растительное масло – 20 г, соль, перец

Кочанный салат нарезать тонкой соломкой, вареные шампиньоны – тонкими ломтиками, грецкие орехи измельчить.

Для соуса в растительное масло добавить соль, перец.

Все перемешать и охладить.

Салат-коктейль капустный

Краснокочанная капуста – 40 г, сельдерей – 5 г, свежие яблоки – 20 г, репчатый лук – 10 г, соленые огурцы – 10 г, майонез или сметанный соус – 15 г, соль

Краснокочанную капусту нашинковать соломкой и перетереть с небольшим количеством соли.

Яблоки, сельдерей (корень) нарезать соломкой, соленые огурцы – мелкими кубиками, репчатый лук нашинковать.

Уложить все ингредиенты слоями и заправить майонезом или сметанным соусом.

Салат-коктейль мандариновый

Мандарины – 30 г, яблоки – 20 г, изюм – 15 г, орехи кешью – 10 г, сахарный песок – 10 г, лимонный сок – 15 г

Очищенные мандарины мелко нарезать, яблоки (очищенные от кожуры, сердцевины и семян) – порубить дольками.

Уложив в вазочку слоями, добавляют сверху предварительно замоченный в кипятке изюм и измельченные орехи кешью.

Посыпать сахарным песком и заправить лимонным соком.

Соусы

Один знаменитый гастроном выразился так: газетная бумага или типографская макулатура, поданная с хорошим соусом, может составлять приятное кушанье. Вот почему, продолжает автор, в Париже в хороших ресторанах занимает первое место и получает большое жалованье не собственно повар, а так называемый соусник, повар – на втором плане.

«Образцовая кухня»

Соусы дают возможность приготовить из одних и тех же продуктов блюда, различные по виду и вкусу. Соусы, в состав которых входят жиры и яйца, значительно повышают калорийность кулинарных изделий.

Соусы на мясном и рыбном бульонах, как правило, предназначаются соответственно для мясных и рыбных кулинарных изделий. Однако мясные соусы подают также к некоторым рыбным и овощным блюдам.

Вместо соуса натуральные мясные кулинарные изделия можно поливать мясным соком или сливочным маслом.

Соусы подразделяются на горячие и холодные. К соусам относятся также масляные смеси, которые применяют при изготовлении некоторых кулинарных изделий. В качестве основы для соусов используют обыкновенные или сильно концентрированные бульоны (фюме), молоко, сметану, сливочное масло, а также растительное масло (оливковое, подсолнечное, хлопковое).

В состав большинства горячих соусов входит пассерованная мука, которая придает соусу соответствующую консистенцию. Без муки приготовляют сравнительно мало соусов; основой этих соусов является сливочное или растительное масло.

Горячие соусы

Горячие соусы до подачи хранят на водяной бане (мармите) в посуде, закрытой крышкой.

Чтобы во время хранения не образовалось пленки, соусы нужно периодически размешивать или на поверхность соуса класть кусочки сливочного масла. Температура хранения различных соусов неодинакова. В зависимости от вида соуса она колеблется от 40 до 80 ˚С.

Соусы на мясном, рыбном и грибном бульонах можно хранить горячими на водяной бане (мармите) не более 4 часов при температуре не выше 85 ˚С.

Если соусы необходимо хранить дольше указанного срока, их нужно охладить и по мере надобности разогревать. Вкус охлажденных, а затем разогретых соусов лучше, чем у длительно хранившихся горячих соусов. Основные соусы как полуфабрикаты можно хранить 2–3 дня при температуре 0—+5 ˚С.

Яично-масляные соусы вследствие их нестойкости можно хранить не более 1–1 /2 часа при температуре не выше 65 ˚С. Хранение при более высокой температуре влечет за собой отмасливание соуса.

Бульоны

Основой подавляющего большинства соусов является бульон мясной (обычный – белый и коричневый), рыбный и грибной. Обычный бульон используют для приготовления соусов, которые вследствие их цвета называются белыми, а коричневый бульон употребляют для так называемых красных соусов, которые имеют различные оттенки – от красного до коричневого.

Белый мясной бульон

Из этого бульона готовят соус или добавляют его в готовый соус, приготовленный на бульоне, полученном при варке мясных костей, мяса птицы или дичи в большом количестве воды.

Кости мясные – 500 г, лук репчатый – 25 г, морковь – 25 г, петрушка – 25 г, соль

Кости говяжьи, телячьи, домашней птицы, дичи мелко нарубить, промыть, положить в котел с холодной водой (1,5 л на 1 кг костей), накрыть котел крышкой и нагревать. Когда бульон закипит, открыть крышку котла, удалить пену, ослабить нагревание и варить при слабом кипении в открытой посуде. Во время варки снимать всплывающий на поверхности жир, чтобы бульон не приобрел сального привкуса. Снятый с бульона жир после выпаривания из него влаги и процеживания можно использовать для пассерования овощей. За 1 – 11^ часа до

окончания варки в бульон надо положить соль, сырой лук и нарезанные коренья.

Время варки белого бульона зависит от основного продукта; говяжьи кости варятся 6–8 часов, кости телят, кроликов, кур, индеек – 2–3 часа.

По окончании варки бульон следует процедить. Если бульон необходимо хранить, то после процеживания его надо снова довести до кипения и, закрыв посуду крышкой, охладить. Готовый бульон обычно бывает слегка мутноватым.

Коричневый мясной бульон

Кости мясные – 500 г, лук репчатый – 25 г, морковь – 25 г, сельдерей или петрушка – 25 г, соль

Сырые говяжьи, свиные, бараньи кости, а также кости кроликов, домашней птицы и дичи (рябчиков, куропаток, глухарей, тетеревов – без позвоночника) промыть, мелко нарубить, длиной примерно 5–7 см, положить на противень и обжарить в жарочном шкафу при температуре 160–170 ˚С до появления коричневого цвета. За 20–30 минут до окончания обжаривания костей добавить крупно нарезанные коренья и репчатый лук. Для более равномерного обжаривания и предупреждения пригорания кости нужно периодически перемешивать.

Обжаренные кости положить в котел или кастрюлю (в зависимости от количества костей), налить воду (2,5–3 л на 1 кг костей) и варить при слабом кипении в открытой посуде в течение 10–12 часов. Во время варки удалять жир и пену по мере скопления на поверхности бульона, причем первый раз жир и пену снять немедленно после закипания. Бульон посолить за /2 часа до окончания варки и добавить тонкие корешки сельдерея, петрушки, получаемые при очистке этих овощей, а также зелень от них. Чтобы улучшить вкус и запах бульона, рекомендуется добавлять мясной сок.

По окончании варки с поверхности бульона удалить жир, затем бульон процедить. Сваренный бульон должен иметь темно-коричневый цвет, вкус крепкого мясного бульона и запах кореньев.

Бульон варят также концентрированным (на 1 кг костей берут не более 1,25 л воды) с таким расчетом, чтобы на 1 кг костей получился 1 л бульона.

Концентрированный бульон (фюме)

Для приготовления сильно концентрированного мясного бульона (фюме) свежеприготовленный коричневый бульон уваривают до 1/8—1/ю первоначального его объема. Из 1 л бульона получается 100–125 г сильно концентрированного

бульона. В начале уваривания бульон процеживают через салфетку и обезжиривают. Уваривать бульон лучше всего в широком открытом котле или сотейнике – в такой посуде бульон быстро выпаривается. Уваренный бульон при охлаждении застывает в крепкий студень, хорошо сохраняющийся при +4–6 °С в течение 5–6 суток. При разведении одной весовой части сильно концентрированного бульона девятью частями горячей кипяченой воды получается обычный коричневый бульон.

Рыбный бульон

Рыбные пищевые отходы – 500 г, лук репчатый – 25 г, морковь – 25 г, петрушка – 25 г, соль

Рыбный бульон чаще всего варят из рыбных пищевых отходов – хвостов, плавников, кожи, костей и голов.

Крупные кости и подготовленные головы (без жабер и глаз) перед варкой нужно разрубить на части и промыть. Крупную рыбу потрошат, а мелкую – ершей, окуней и пескарей – варят целиком, предварительно удалив жабры (карасей лучше вообще обезглавить – головы у них горчат!); мелкую рыбу иногда потрошат. Перед варкой рыбу промывают в холодной воде.

Продукты для бульона заложить в посуду, залить холодной водой (2 л воды на 1 кг продуктов) и варить. Пену, которая образуется при закипании, осторожно снять с поверхности бульона шумовкой, после чего положить очищенные, промытые и нарезанные репчатый лук, петрушку и сельдерей.

Варить бульон нужно при слабом кипении в открытой посуде: при сильном кипении бульон получается мутным. Продолжительность варки бульона – 50–60 минут, считая с момента закипания. Перед окончанием варки бульон нужно посолить. Готовый бульон должен отстояться в течение 15–20 минут, после чего его следует процедить.

В результате варки рыбы в небольшом количестве воды (припускание) получается концентрированный бульон.

Грибной бульон

Грибы сушеные – 50 г, вода – 1,5 л, соль

Сушеные грибы перебрать, промыть в теплой воде (30–35 °С) несколько раз, после чего залить холодной водой (1,5 л воды на 50 г сушеных грибов). Через 3–4 часа набухшие грибы варить в той же воде без соли до готовности. Вареные грибы вынуть из бульона, промыть холодной водой, мелко нашинковать, нарубить или пропустить через мясорубку и использовать при изготовлении соуса. Бульон посолить и процедить.

Грибной бульон из молодых грибов имеет светло-желтый оттенок; из старых грибов бульон получается более темным.

Мясной сок

Мясной сок используется вместо соуса к жареному мясу, птице и изделиям из котлетной массы; его также иногда добавляют к овощам и зелени при тушении и в соусы, приготовляемые на мясных бульонах, особенно в тех случаях, когда бульоны эти малоэкстрактивны.

После окончания жарки сковороду или противень с оставшимся на нем жиром и соком поставить на плиту и выпарить жидкость. Затем слить жир и, для того чтобы развести приставший ко дну посуды экстракт (сгущенный сок), налить нужное количество воды или мясного бульона и кипятить 2–3 минуты.

Мясной сок получается более вкусным, если мясные продукты жарились вместе с ароматическими кореньями (морковь, петрушка, сельдерей) и луком; последние также придают мясному соку приятный вкус, аромат и окрашивают его в коричневый цвет.

Сок можно подкрашивать также жженым сахаром, но в таком случае он не получается таким вкусным, как от поджаренных вместе с мясом кореньев и лука.

Мясной сок можно немного сгустить картофельным или кукурузным крахмалом (10–12 г на 1 л сока). Для этого одну часть крахмала следует смешать с четырьмя-пятью частями охлажденного мясного сока, влить смесь в горячий мясной сок, размешать и нагреть до кипения.

Затем мясной сок, если требуется, посолить и процедить.

При жарке 1 кг мясных продуктов (говядина, телятина, птица и др.) получается 100–150 г мясного сока хорошего вкуса.

Пассерование

Пассерование муки

Пшеничная мука, предназначенная для пассерования, должна быть не ниже 1-го сорта. Муку пассеруют без жира или с жиром; в последнем случае на 1 кг муки берут 80 г жира.

При пассеровании мука приобретает приятный вкус и запах жареного ореха.

Пассеровать муку для красной пассеровки рекомендуется в нелуженой посуде.

Красная пассеровка используется при изготовлении соусов красного цвета на мясном бульоне. Эту пассеровку приготовляют двумя способами: с жиром и без него.

При изготовлении пассеровки без жира муку насыпают на сухой, чистый противень или сковороду слоем не более 5 мм и, помешивая веселкой, обжаривают на плите или в жарочном шкафу при температуре 150–180 °С до образования желтоватого или коричневого цвета.

Белая пассеровка используется при изготовлении соусов белого цвета на мясном, рыбном и грибном бульонах, а также молочных и сметанных. Эту пассеровку приготовляют так же, как и красную пассеровку, без жира и с жиром (масло сливочное или топленое), но нагревают муку при температуре 110–120 °С, не допуская изменения ее окраски.

Пассерование кореньев и лука

Морковь, пастернак, петрушку, сельдерей и репчатый лук для соусов нарезают кубиками (5–6 мм), соломкой, ломтиками толщиной в 1–2 мм.

Если по окончании варки овощи вместе с соусом требуется пропустить через протирочную машину или сито, форма нарезанных кружочков не имеет большого значения, но все же лучше, если они будут нарезаны тонкими ломтиками или соломкой: в этом случае их легче растирать.

Нарезанные овощи и лук для большинства соусов пассеруют с жиром. Для этого в посуде (сковорода, сотейник, коробин) нагревают жир примерно до 105–110 °С, кладут лук и, когда он слегка поджарится, добавляют морковь, а через несколько минут петрушку или сельдерей. Затем, периодически помешивая, продолжают нагревание до тех пор, пока все овощи не станут почти мягкими. При этом не следует допускать подрумянивания овощей.

Пассерованные овощи должны легко разжевываться и в то же время быть слегка упругими.

Пассерование томата-пюре

Томат-пюре, предназначенный для приготовления соуса, пассеруют с добавлением 5—10 % жира к весу томата. В сотейнике растапливают масло сливочное, топленое или маргарин сливочный, добавляют протертый через частое сито томат-пюре и пассеруют в течение 30–50 минут, в зависимости от количества томата-пюре. Во время пассерования массу помешивают веселкой.

Соусы на мясном бульоне

Соусы на мясном бульоне подразделяются на красные, белые и томатные.

Красные соусы приготовляют на коричневом бульоне, а белые – на бульонах, получаемых при варке костей, мяса и костей, припускании говядины, телятины, курятины, индюшатины, предназначенных для приготовления вторых блюд.

Лучше всего приготовлять белые соусы на бульоне, сваренном из курятины, цыплят, индюшатины, телятины, кроликов.

Красные соусы

Красный соус основной

Используется как основа для приготовления различных производных красных соусов – с луком, грибами, вином, уксусом, горчицей и другими продуктами, приправами и специями.

Бульон коричневый – 1000 г, маргарин сливочный – 30 г, морковь – 80 г, петрушка (корень) – 20 г, лук репчатый – 40 г, мука пшеничная – 50 г, томат-пюре – 200 г, сахар – 25 г

Сварить коричневый бульон из обжаренных мясных костей и процедить. Часть этого бульона (1/5) слить в отдельную посуду, охладить (примерно до 50 °С), всыпать просеянную, спассерованную без жира пшеничную муку (красная пассеровка) и размешать проволочным венчиком так, чтобы получилась однородная масса без комков. В остальной бульон положить пассерованный томат-пюре, пассерованные коренья и лук, нагреть до кипения, затем влить бульон, смешанный с мукой, тотчас размешать и, периодически помешивая, варить при слабом кипении в течение одного часа.

По окончании варки добавить сахар, соус подкрасить жженым сахаром и процедить; оставшиеся на сите овощи протереть и соединить с соусом.

Для приготовления жженки сахарный песок положить на сковороду, смочить водой и, помешивая деревянной лопаточкой, нагреть до образования темно-коричневой (почти черной) окраски, затем влить холодную воду (2 части воды на 1 часть сахара). Когда сахар растворится, снять с огня и процедить.

На 1 л соуса для жженки расходуется 5 г сахарного песка.

Красный соус простой

Подается к блюдам из котлетной массы, ветчине, сосискам, сарделькам, рагу, азу, мясу тушеному и запеченному.

Красный основной соус – 1000 г, масло сливочное – 70 г, чеснок – 2–3 дольки, перец – 0,5 г

Горячий основной красный соус посолить, добавить молотый черный или красный перец, растертый с солью чеснок, нагреть до кипения, после чего процедить через сито. Посуду с соусом поставить на водяную баню (мармит), положить в соус сливочное масло и хорошо перемешать.

Для улучшения вкуса в соус можно добавить мясной сок (не заправленный мукой) в количестве 100 г на 1 л соуса или 20–25 г сильно концентрированного коричневого бульона (фюме), убавив при этом соответствующее количество основного красного соуса.

Луковый соус

Идеально подходит к тушеному мясу, мясным биточкам и котлетам. Кроме того, под этим соусом запекается мясо.

Красный основной соус – 800 г, маргарин сливочный – 45 г, масло сливочное – 30 г, лук репчатый – 300 г, сахар – 5 г, уксус 9 %-ный – 75 г, перец горошком 0,5 г, лавровый лист 0,2 г

Лук мелко нашинковать и слегка спассеровать на сливочном маргарине так, чтобы цвет лука не изменился. В пассерованный лук влить уксус, положить перец горошком, лавровый лист и кипятить 8 —10 минут. После этого влить красный основной соус, добавить сахар, соль и варить 10–15 минут. Заправить соус сливочным маслом.

Этот соус можно также изготовить с добавлением отвара шампиньонов.

Красный соус с вином

Подается к филе, лангету, котлетам из кур по-киевски, жареным телячьим почкам, ветчине, языку и некоторым другим мясным блюдам.

Красный соус – 1000 г, вино – 100 г

В готовый красный соус, приготовленный, как описано в предыдущем рецепте, но без чеснока, добавить виноградное вино – мадеру, портвейн или херес.

В соус можно добавить острый соус типа «Краснодарский» или «Кубанский» (30–50 г на 1000 г).

Луковый соус с корнишонами «Пикантный»

Подается к филе, лангетам, биточкам и котлетам из рубленого мяса.

Красный основной соус – 800 г, маргарин сливочный – 45 г, масло сливочное – 30 г, лук репчатый – 300 г, сахар – 5 г, уксус 9 %-ный – 75 г, корнишоны – 100 г, соус «Краснодарский» – 50 г, перец горошком – 0,5 г, лавровый лист – 0,2 г, соль

Мелко нарубленный репчатый лук спассеровать на сливочном маргарине до полуготовности, добавить уксус, перец горошком, лавровый лист и кипятить в течение 8—10 минут.

Полученную смесь соединить с красным основным соусом,

положить соль, варить 10–15 минут при слабом кипении, после чего заправить соусом «Краснодарский», сахаром, сливочным маслом.

Корнишоны, предварительно нарубленные, можно положить на блюдо непосредственно перед подачей.

Луковый соус с грибами

Этот соус используется при запекании овощей, рыбы, мяса.

Красный основной соус – 800 г, маргарин сливочный – 45 г, масло сливочное – 30 г, лук репчатый – 300 г, грибы белые сушеные – 50 г или шампиньоны – 150 г, вино белое – 100 г, перец горошком – 0,5 г, лавровый лист – 0,2 г, соль

В мелко нарубленный пассерованный репчатый лук добавить вареные рубленые белые грибы или шампиньоны, перец горошком, лавровый лист и все вместе пассеровать 5–6 минут. Затем влить белое вино и уварить его на 1/2 первоначального объема (уваривают вино для удаления из него спирта).

После этого соединить полученный соус с красным основным соусом, положить соль и варить 10–15 минут при слабом кипении.

Заправить соус сливочным маслом.

Луковый соус с горчицей

Подается к мясным биточкам и котлетам, тушеному мясу, жареной колбасе, сосискам и сарделькам.

Красный основной соус – 800 г, маргарин сливочный – 45 г, масло сливочное – 30 г, лук репчатый – 300 г, горчица столовая – 25 г, соус «Краснодарский» или «Кубанский» – 50 г, перец горошком 0,5 г, лавровый лист 0,2 г

В мелко нарубленный пассерованный лук добавить перец горошком, лавровый лист, красный основной соус, посолить и варить 10–15 минут.

После этого заправить соус столовой горчицей, соусом «Краснодарский» и сливочным маслом.

Готовый соус кипятить не следует, так как горчица свернется крупинками.

Охотничий соус

Подается к жареной дичи, натуральным котлетам из телятины, баранины, котлетам и биточкам из дичи.

Красный основной соус – 750 г, маргарин сливочный – 45 г, масло сливочное – 30 г, лук репчатый – 200 г, томат-пюре – 150 г, виноградное вино – 100 г, шампиньоны – 150 г, сахар – 5 г, соль, зелень петрушки или укропа – 10 г, эстрагон – 10 г

В репчатый лук, спассерованный на сливочном маргарине, добавить измельченные шампиньоны и пассеровать в течение 5–7 минут.

Затем влить белое вино, уварить его на 1/3 первоначального объема, добавить красный основной соус, пассерованный томат-пюре, сахар, соль и варить 10–15 минут. После окончания варки в соус положить измельченную зелень петрушки или укропа и листья эстрагона; заправить соус сливочным маслом.

Соус красный с красным вином

Подается к натуральному запеченному или отварному мясу, ветчине, языку.

Соус красный – 500 г, вино красное – 100 г, масло сливочное – 20 г

В красный соус влить красное вино (сухое), добавить сливочное масло и нагреть до кипения.

Грибной соус

Подается такой соус к жареной дичи, баранине.

Соус красный – 500 г, сало топленое – 30 г, лук – 50 г, грибы свежие – 100 г, вино сухое – 50 г, масло сливочное – 20 г, зелень петрушки и эстрагона

Мелко нарубленные грибы (белые или шампиньоны) и лук слегка поджарить на сале, затем положить их в готовый красный соус и варить 15–20 минут. По окончании варки в соус влить сухое красное вино, положить измельченную зелень петрушки и эстрагона. Соус довести до кипения и заправить сливочным маслом.

Перечный соус с уксусом

Подается к жареному мясу, курам, цыплятам, шашлыкам.

Красный основной соус – 850 г, бульон – 100 г, сильно концентрированный бульон – 100 г, уксус виноградный 9 %-ный – 75 г, масло сливочное – 70 г, лук репчатый – 20 г, морковь – 20 г, петрушка или сельдерей – 40 г, сахар – 5 г, соль, тмин, гвоздика, мускатный орех в порошке – по 0,1 г, перец красный – 0,5 г, зелень

Мелко нарезанные коренья и лук залить виноградным уксусом и бульоном, положить пряности: тмин, гвоздику, мускатный орех в порошке, а также зелень петрушки и тушить при слабом кипении в посуде, закрытой крышкой, 20–25 минут. Когда жидкость уварится на 2/з первоначального объема, влить красный основной соус и варить 15–20 минут. В конце варки добавить сильно концентрированный бульон (фюме), соль, сахар. Готовый соус процедить и заправить сливочным маслом и молотым красным перцем.

Соус с кореньями

Соус подается к тушеному мясу и некоторым другим блюдам.

Красный основной соус – 800 г, маргарин сливочный – 45 г, лук-порей – 50 г, лук репчатый – 75 г, морковь – 100 г, петрушка

и сельдерей —

30 г, репа – 40 г, вино (мадера) – 100 г, горошек зеленый консервированный – 30 г, стручки фасоли консервированные – 30 г, лавровый лист – 0,2 г, перец горошком – 0,5 г, соль

Лук, морковь, репу, петрушку и сельдерей нарезать дольками или кубиками и спассеровать на сливочном маргарине, добавить горячий красный основной соус, вино (мадеру), перец горошком, лавровый лист, соль и варить при слабом кипении 15–20 минут.

В конце варки положить зеленый горошек и стручки фасоли, нарезанные на кусочки. Соус можно готовить без вина.

Соус с эстрагоном и сухим вином

Подается к жареному мясу: натуральным котлетам из телятины, свинины, баранины, филе, лангету, курам, цыплятам и к блюдам из яиц.

Красный основной соус – 850 г, масло сливочное – 70 г, вино белое – 100 г, сильно концентрированный бульон – 100 г, лук репчатый – 40 г, морковь – 40 г, петрушка и сельдерей – 25 г, эстрагон – 40 г, перец молотый – 0,1 г, соль

Репчатый лук, морковь, петрушку, сельдерей мелко нашинковать и спассеровать на масле, затем влить белое вино и уварить вино на 1/3 первоначального объема. Эту смесь соединить с красным основным соусом и сильно концентрированным бульоном и варить 25–30 минут. Заправить соус солью, молотым перцем, процедить, добавить листики эстрагона и довести до кипения.

Соус с красным вином и костным мозгом

Подается к лангету, филе, антрекотам, бифштексам, некоторым блюдам из овощей.

Красный основной соус – 800 г, лук репчатый – 60 г, петрушка и сельдерей – по 40 г, виноградное красное вино – 100 г, сильно концентрированный бульон – 100 г, перец черный горошком – 3 г, красный острый перец – 0,01 г, соль, гвоздика – 0,3 г, мускатный орех – 0,01 г

Мелко нашинкованные лук, петрушку, сельдерей, измельченный черный перец и гвоздику положить в глубокий сотейник, залить красным вином, накрыть посуду крышкой и уварить вино на 2/3 первоначального объема.

В подготовленную смесь влить красный основной соус, прибавить сильно концентрированный мясной бульон, мускатный орех (в порошке) и варить 15–20 минут при слабом кипении. По окончании варки соус заправить солью, красным острым перцем и процедить.

При подаче кусочки вареного костного мозга положить на филе, антрекот или бифштекс и залить их соусом; можно кусочки

мозга положить непосредственно в соус.

Соус с красным вином и чесноком

Подается к блюдам из дичи и домашней птицы.

Красный основной соус – 800 г, ветчинные кости – 150 г, красное вино – 100 мл, уксус виноградный – 200 г, лук зеленый – 50 г, сельдерей и петрушка – 60 г, чеснок – 5 г, перец красный острый – 0,01 г, перец горошком – 2 г

В кастрюлю влить виноградный уксус, добавить дробленые ветчинные кости, измельченные петрушку, сельдерей, зеленый лук, чеснок, перец горошком и варить на слабом огне 15–20 минут. Затем влить горячий красный основной соус и варить до получения консистенции обыкновенных сливок. После этого соус процедить, влить красное вино, положить красный перец, соль и вскипятить еще раз.

Кисло-сладкий соус с орехами

Подается к блюдам из отварного мяса.

Красный основной соус – 750 г, масло сливочное – 50 г, чернослив – 120 г, изюм – 50 г, орехи грецкие – 50 г, красное вино – 50 мл или уксус 9 %-ный – 30 г, сахар – 20 г, соль, хрен – 50 г, перец горошком – 0,5 г, лавровый лист – 0,2 г

Чернослив сварить в воде, слить отвар, в который добавить красный основной соус, вино или уксус, перец горошком, лавровый лист, и варить в течение 10–15 минут. После этого соус процедить, заправить сахаром, солью, сливочным маслом, добавить вареный чернослив без косточек, изюм, ошпаренные, очищенные от пленки и тонко нарезанные грецкие орехи и прокипятить.

При подаче блюда соус посыпать тертым хреном.

Соус с шампиньонами и помидорами

Подается к антрекотам, филе, тушеному мясу, биточкам из мяса, а также к блюдам из баранины, телятины и домашней птицы.

Красный основной соус – 650 г, масло сливочное – 30 г, маргарин сливочный – 60 г, помидоры свежие – 100 г, лук репчатый – 300 г, шампиньоны – 100 г, белое виноградное вино – 100 г, соль, эстрагон – 10 г, зелень петрушки

Мелко нашинкованный лук спассеровать на сливочном маргарине. Свежие очищенные шампиньоны промыть в холодной воде, нашинковать, обжарить на сливочном маргарине, после чего добавить в пассерованный лук.

Затем в смесь положить нарезанные дольками помидоры, влить белое вино и тушить в посуде, закрытой крышкой, в течение 15 минут. Подготовленные продукты соединить с красным основным соусом и кипятить 5—10 минут.

В готовый соус добавить соль, рубленую зелень петрушки, листики эстрагона, перемешать и заправить сливочным маслом.

Соус с апельсинами

Этот соус можно также приготовить из мандаринов. Он подается к жареным уткам, тетеревам, глухарям, куропаткам и т. п.

Красный основной соус – 800 г, красное вино – 100 г, апельсины – 200 г, сахар – 20 г, соль, масло сливочное – 70 г

Красное вино уварить до 1/2 от первоначального объема, а затем в него положить нарезанную в виде мелкой соломки цедру от апельсинов (цедру срезать тонким слоем, нашинковать тонкой соломкой и ошпарить кипятком для удаления горечи).

В красный основной соус добавить вино с цедрой и варить 10–15 минут.

Затем в соус налить апельсиновый сок, положить сахар, соль и заправить сливочным маслом. Перед подачей в соус добавить кусочки апельсина.

Соус с ветчиной, каперсами и шампиньонами

Этот соус предназначается для блюд из зайца, кролика, свинины, баранины.

Красный основной соус – 750 г, масло сливочное – 30 г, ветчина (без жира) – 100 г, лук репчатый —

100 г, корнишоны – 50 г, каперсы – 30 г, шампиньоны – 75 г, уксус виноградный – 75 г, перец черный молотый – 0,1 г, соль

Мелко нарубленный спассерованный лук смешать с нарезанной мелкими кубиками ветчиной (без жира) и жарить, помешивая, 3–5 минут. Затем добавить мелко рубленные корнишоны, каперсы, влить уксус и прокипятить.

После этого влить красный основной соус, положить рубленые вареные шампиньоны, довести соус до кипения, посолить, размешать и заправить маслом.

Соус со сладким перцем

Подается к вареному и жареному мясу, блюдам из зайца, мяса дикой козы и т. п.

Красный основной соус – 800 г, перец стручковой сладкий – 200 г, белое виноградное вино – 100 г, уксус 3 %-ный – 75 г, маргарин сливочный – 30 г, масло сливочное – 40 г, перец горошком – 1 г, лавровый лист – 0,5 г, чеснок – 1 долька

Свежий (или консервированный) стручковый сладкий перец мелко нарезать и спассеровать на сливочном маргарине до готовности.

В пассерованный перец налить уксус, белое виноградное вино и уварить жидкость до 2/з от первоначального объема, затем добавить красный основной соус и варить 15–20 минут.

В проваренный соус положить дробленый черный перец, лавровый лист, чеснок, растертый с солью, и снова кипятить 5—10 минут, затем процедить, протирая при этом перец, и заправить сливочным маслом.

Соус с мадерой

Подается к филе, лангетам, тушеному мясу, котлетам по-киевски, почкам телячьим жареным, а также к отварной ветчине и языку и изделиям из котлетной массы.

Красный основной соус – 1000 г, вино – 150 г, масло сливочное – 70 г

Первый способ

В готовый красный соус добавить вино (мадеру), дать вскипеть и заправить сливочным маслом.

Второй способ

Вино (мадеру) налить в сильно нагретую сковороду; после того как вино закипит, соединить с красным основным соусом и заправить сливочным маслом.

Итальянский соус

Подается к жареному мясу, домашней птице и дичи.

Красный основной соус – 650 г, томат-пюре – 150 г, шампиньоны – 100 г, ветчина – 60 г, лук репчатый – 80 г, сало внутреннее свиное или масло топленое – 50 г, белое сухое вино – 100 г, петрушка – 10 г, эстрагон – 10 г, перец – 1 г, соль

В основной красный соус добавить томат-пюре, положить пассерованный мелко нарубленный лук, поджаренные мелко нарезанные ветчину и шампиньоны. Влить белое вино и варить 5–8 минут, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, эстрагон, соль, перец и вскипятить.

Белые соусы

Белый соус (основной)

Первый способ

Соус используется для приготовления производных соусов.

Мясной бульон – 1100 г, мука – 50 г, масло сливочное

Горячую белую пассеровку постепенно развести процеженным белым бульоном, непрерывно помешивая, чтобы не образовалось комков. Варить соус 45–50 минут при слабом кипении, часто помешивая лопаткой во избежание пригорания.

Готовый соус процедить.

Второй способ

Подают такой соус к отварной телятине, птице.

Бульон мясной – 500 г, мука пшеничная – 20 г, масло сливочное – 40 г, лук репчатый – 20 г, корень петрушки – 20 г, перец, лимонный сок

Измельченные ароматические коренья обжарить с маслом на

сковороде или в котелке, насыпать пшеничную муку и, помешивая, нагреть до желтоватого цвета. Затем постепенно залить бульоном, посыпать перцем и кипятить 15–20 минут.

Процедить, добавить соль, уксус или лимонный сок, сливочное масло и прогреть.

Соус белый с яйцом

Подают к отварной птице, телятине, паровым котлетам.

Соус белый – 500 г, желтки – 4 шт., сметана – 100 г

В белый соус добавить яичные желтки, взбитые со сметаной, размешать и нагреть до 70–80 °С (не кипятить).

Этот соус можно заправить лимонной кислотой, сухим белым вином и сливочным маслом.

Паровой соус

Подается к вареным и припущенным мясным блюдам – курам, цыплятам, телятине, котлетам из телятины, кур, дичи и т. п.

Белый соус – 900 г, масло сливочное – 100 г, вино сухое белое – 100 г, лук – 40 г, петрушка (корень) – 30 г, сельдерей – 30 г, лимонная кислота – 1 г, перец молотый – 1 г, соль

Первый способ

В белый соус добавить мелко нарезанные петрушку, сельдерей, репчатый лук, спассерованный на масле, и варить 10–20 минут. После этого добавить лимонный сок или лимонную кислоту, соль, молотый перец (лучше белого цвета), процедить и заправить сливочным маслом.

Второй способ

Для улучшения вкуса в соус во время его варки можно добавить сухое белое вино (100 г), свежие шампиньоны (50 г) или отвар из них.

Рыбный соус

Подается к припущенной и вареной рыбе.

Белый соус – 900 г, масло сливочное – 125 г, лимонная кислота – 1 г, перец молотый – 0,5 г, соль

В белый рыбный соус положить сливочное масло кусочками по 10–12 г и вымешивать до тех пор, пока масло не соединится с соусом. Затем соус заправить лимонным соком (или лимонной кислотой), перцем, солью и процедить через салфетку или марлю.

Для улучшения вкуса в соус при варке можно добавить сок от шампиньонов (50 г) или вскипяченное виноградное белое вино (100 г).

Белый соус с яичными желтками

Соус подается к мясным вареным и припущенным блюдам – баранине, телятине, курам, цыплятам, дичи.

Белый соус – 800 г, яичные желтки – 4 шт., сливки или

бульон – 100 мл, масло сливочное – 150 г, лимонная кислота – 1 г, мускатный орех – 1 г, перец молотый 0,5 г, соль

Сырые яичные желтки и кусочки сливочного масла положить в глубокий сотейник, налить сливки или бульон и нагревать, непрерывно помешивая веселкой.

Когда смесь нагреется до 60–70 °С, снять посуду с плиты и, не переставая помешивать, влить горячий белый соус. В приготовленный соус добавить соль, перец, лимонный сок или лимонную кислоту, мускатный орех в порошке, размешать, а затем процедить.

Соус «Аврора»

Предназначается для блюд из яиц, домашней птицы, дичи, а также телятины.

Белый соус – 750 г, томат-пюре – 250 г, масло сливочное – 150 г, перец молотый – 0,2 г, соль

В горячий белый соус добавить спассерованный томат-пюре, соль, молотый перец и кипятить 7—10 минут, после чего процедить через частое сито и заправить сливочным маслом.

Испанский соус с вином и грибами

Подают к говядине, свинине и дичи.

Масло сливочное – 50 г, грибы белые – 150 г, вино полусухое белое – 50 г, бульон – 50 г, сок томатный – 500 г, мука – 20 г

Растопить в сотейнике или на сковороде масло, положить грибы, нарезанные ломтиками, и обжаривать их в течение 5 минут. Всыпать в сотейник муку и пассеровать вместе с грибами, потом влить бульон, томатный сок и вино. Варить на слабом огне 15 минут.

Соус американский раковый

Соус белый (основной) – 500 г, отвар из раков (кальмаров) – 70 г, отвар грибной – 50 г, помидоры – 50 г, масло сливочное – 50 г, сок лимонный – 50 г, соль

В белый основной соус добавить концентрированный отвар кальмаров или раков, грибной бульон и мелко нарубленные помидоры, заправить сливочным маслом, лимонным соком, солью и черным перцем.

Соус острый с эстрагоном

Подается к мясным жареным блюдам, а также жареным телячьим почкам.

Белый соус – 800 г, уксус 9 %-ный – 100 г, яйцо (желток) – 4 шт., масло сливочное – 140 г, эстрагон – 20 г, лук репчатый – 50 г, петрушка – 20 г, перец горошком – 1 г

Мелко нашинкованные лук и петрушку, крупно раздробленный перец горошком, стебли эстрагона залить уксусом и варить в посуде, закрытой крышкой, 8 – 10 минут. После этого

влить белый соус и продолжать варить еще 5—10 минут.

Затем соус охладить до 70 °С, добавить яичные желтки, предварительно проваренные с маслом, так же, как и для яично-масляного соуса (голландского) с лимонным соком, размешать, посолить и процедить.

Соусы на рыбном бульоне

Рыбные соусы приготовляют на бульонах, получаемых при варке рыбы и рыбных пищевых отходов.

Белый соус рыбный

Используется как основа для приготовления производных соусов.

Бульон рыбный – 1100 г, мука – 50 г, масло сливочное – 50 г, соль

Горячую белую пассеровку, приготовленную на сливочном масле, развести горячим рыбным бульоном, предназначенным для приготовления соуса, и варить 45–50 минут. Горячий соус посолить, после чего процедить.

Соус бархатистый

Масло сливочное – 150 г, мука пшеничная – 50 г, бульон рыбный – 500 г, сливки – 150 г, лимонная кислота, соль

Муку поджарить на сливочном масле до золотистого цвета. Тонкой струйкой влить рыбный бульон и, непрерывно помешивая, довести до кипения. Варить 20 минут. Снять с огня, посолить, добавить лимонную кислоту и взбитые сливки.

Соус-рассол

Подается к припущенной и вареной рыбе.

Белый соус – 850 г, огуречный рассол – 100 г, вино виноградное белое – 50 г, масло сливочное – 100 г, перец молотый – 0,1 г, соль

В белый рыбный соус в конце варки добавить белое виноградное вино, прокипяченный, процеженный огуречный рассол и варить в течение 8—10 минут. Готовый соус заправить солью, молотым перцем, сливочным маслом и процедить.

Раковый соус на белом соусе

Подается к припущенной и вареной рыбе – судаку, лососю, белорыбице, сигу, форели.

Белый соус – 850 г, масло сливочное – 100 г, масло раковое – 50 г, вино виноградное белое – 100 г, лук репчатый – 50 г, белые коренья – 60 г, перец молотый – 1 г, соль, лимонная кислота – 1 г

В белый рыбный соус добавить мелко нарезанные белые коренья и репчатый лук и варить 25–30 минут при слабом кипении.

Перед окончанием варки в соус влить вскипяченное белое сухое виноградное вино, положить соль, молотый перец,

лимонную кислоту, а затем, прекратив кипячение, добавить при быстром непрерывном помешивании кусочки сливочного и ракового масла. Готовый соус следует процедить.

Соус «Белое вино»

Подается к припущенной и вареной рыбе.

Белый соус – 900 г, масло сливочное – 100 г, лук репчатый – 40 г, петрушка – 30 г, яйцо (желток) – 4 шт., вино виноградное белое – 100 г, кислота лимонная – 1 г, перец молотый 0,2 г, соль

Петрушку (корень) и репчатый лук мелко нарезать, спассеровать, положить в белый рыбный соус и варить при слабом кипении 30–35 минут.

Перед окончанием варки в соус добавить вскипяченное белое виноградное вино (лучше рислинг); затем, прекратив нагревание, охладить соус до 70 °С, добавить сырые яичные желтки, предварительно проваренные с кусочками сливочного масла; при этом соус надо непрерывно помешивать, чтобы желтки не свернулись.

Одновременно в соус положить соль, молотый перец, лимонный сок или лимонную кислоту. После этого соус процедить.

Белый соус с яйцом

Подается к припущенной и вареной рыбе.

Белый соус – 700 г, яйцо – 8 шт., лимонная кислота – 2 г, зелень петрушки – 20 г, перец молотый – 1 г, соль

В белый рыбный соус добавить рубленые или мелко нашинкованные сваренные вкрутую яйца, лимонную кислоту или сок лимона, измельченную зелень петрушки, соль и перец молотый. Все это тщательно размешать.

Соус по-матросски

Подается к припущенным и вареным рыбным блюдам.

Бульон рыбный – 800 г, мука – 40 г, масло сливочное – 100 г, морковь – 40 г, лук репчатый – 40 г, петрушка (корень) – 20 г, томат-пюре – 320 г, анчоусы – 100 г, вино белое – 100 мл, грибы белые или шампиньоны – 100 г, лук-севок – 100 г

Коренья и репчатый лук, нарезанные соломкой, пассеровать на сливочном масле до тех пор, пока овощи не сделаются мягкими. Затем соединить с томат-пюре, отваром от шампиньонов и варить в течение 15–20 минут.

Готовый соус процедить, протереть овощи и добавить вареные белые грибы или шампиньоны, нарезанные ломтиками, лук-севок, спассерованный на сливочном масле, и довести до кипения.

После этого в соус добавить вино, протертые анчоусы, масло и размешать.

Томатные соусы

Томатный соус на основе рыбного соуса

Используется для приготовления томатных соусов с вином, овощами, грибами и др.

Белый соус – 500 г, сливочное масло – 25 г, томат-пюре – 500 г, лук репчатый – 40 г, морковь – 40 г, петрушка (корень) – 30 г, лимонная кислота – 0,5 г, сахар – 10 г, молотый красный перец – 1 г, лавровый лист – 0,2 г, перец горошком – 0,5 г, соль

В белый рыбный соус положить томат-пюре, спассерованное с кореньями и луком, лавровый лист, перец горошком и варить при слабом кипении 25–30 минут, периодически помешивая.

По окончании варки в соус добавить соль, сахар, молотый красный перец, лимонный сок или лимонную кислоту, после чего соус процедить.

Томатный соус на основе белого соуса

Подается к некоторым мясным блюдам. Этот же соус, не заправленный сливочным маслом, служит основой для приготовления томатных соусов с различными продуктами, приправами, вином и без вина.

Мясной бульон – 500 г, масло сливочное – 50 г, мука – 25 г, морковь – 40 г, лук – 40 г, петрушка (корень) – 30 г, томат-пюре – 500 г, сахар – 10 г, лимонная кислота 0,5 г, перец горошком – 1 г, лавровый лист – 0,5 г

Горячую белую пассеровку, приготовленную на сливочном масле, развести белым или коричневым бульоном, затем добавить пассерованный с кореньями и луком томат-пюре, сахар, лимонную кислоту и варить 25–30 минут.

Соус процедить, нагреть до кипения и заправить маслом.

Соус острый с томатом

Подается к жареным телячьим почкам и к мясным жареным блюдам.

Томатный соус—350 г, соус острый с эстрагоном – 750 г, красный острый перец – 0,01 г

Томатный соус выпарить на 1/3 от первоначального объема и смешать с соусом острым с эстрагоном; можно добавить красный перец.

Томатный соус с вином

Подается к жареной свинине, мясным котлетам и биточкам, а также к жареному мясу – филе, лангету и другим блюдам.

Томатный соус – 900 г, вино сухое белое – 100 г, масло сливочное – 70 г

Готовый томатный соус нагреть до кипения, влить в него виноградное сухое белое вино и заправить сливочным маслом.

Томатный соус по-русски

Томатный соус – 700 г, масло сливочное – 70 г, морковь – 60 г, петрушка – 40 г, грибы белые – 75 г, соленые огурцы – 50 г, оливки – 60 г, каперсы – 30 г, хрящи – 75 г

В томатный соус положить морковь, петрушку, соленые огурцы, вареные хрящи осетровых рыб, белые свежие грибы, оливки, каперсы.

Морковь и петрушку нарезать мелкими брусочками и припустить. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать ромбиками и отварить. Вареные хрящи осетровых рыб, белые свежие грибы нарезать ломтиками. Если используются маринованные грибы, то их после нарезки нужно залить горячей водой и кипятить в течение 5–6 минут для удаления излишней кислотности. Оливки перебрать и вырезать косточки. Каперсы отделить от рассола, удалить плодоножки.

Подготовленную массу перемешать, хранить в холодном месте и по мере спроса прогревать в горячем подсоленном бульоне, а при подаче соединить с соусом. Соус подается к припущенной и вареной рыбе.

Соус «Южный»

В старых кулинарных книгах советских времен непременным ингредиентом множества блюд является соус «Южный». Он упоминается в рецептуре разных блюд, особенно соусов. В наши дни этот соус исчез с прилавков. Однако нам удалось отыскать его рецептуру.

Морковь – 2 кг, репчатый лук – 0,5 кг, чеснок – 1 головка, помидоры – 2 кг, горький перец – 2–3 стручка, сахар – 0,5 стакана, уксус 9 %-ный – 1/4 стакана, лавровый лист – 2 шт., растительное масло – 1 стакан, соль – 1 ст. ложка

Овощи, кроме чеснока, пропустить через мясорубку (желательно овощерезку), добавить сахар, соль, растительное масло, уксус. Варить на медленном огне, помешивая, 1–1,5 часа.

За 5 минут до готовности опустить лавровый лист и измельченный чеснок. Разложить соус в стерилизованные банки, закатать, укутать.

Соусы на грибном бульоне

Грибной соус

Подается к блюдам из картофеля.

Грибы сушеные – 50 г, мука – 38 г, масло подсолнечное или топленое – 100 г, лук – 300 г, соль

Горячую белую пассеровку развести грибным бульоном, хорошо размешать, посолить, кипятить 7—10 минут, после чего добавить вареные мелко нарубленные или нашинкованные грибы и пассерованный лук.

Грибной соус с луком и томатом

Подается к картофельным и крупяным котлетам, биточкам, крокетам, картофельному рулету.

Грибной соус – 850 г, томат-пюре – 140 г, масло подсолнечное или сливочное – 30 г, перец горошком – 0,5 г, лавровый лист – 0,2 г

Готовый грибной соус соединить с пассерованным томатом-пюре, добавить перец горошком, лавровый лист и варить 10–15 минут.

Грибной соус кисло-сладкий

Подается к котлетам, биточкам, крокетам из картофеля, а также из круп.

Грибной соус – 800 г, чернослив – 50 г, изюм – 20 г, сахар – 15 г, томат-пюре – 110 г, уксус 9 %-ный – 10 г

В грибной соус добавить перебранный и хорошо промытый изюм, чернослив без косточек, сахар, пассерованное томат-пюре, уксус и кипятить 10–15 минут. В этот соус уксус можно не добавлять.

Сметанные соусы

Основные сметанные соусы приготовляют натуральными, то есть из сметаны с белой пассеровкой или из сметаны с добавлением белого соуса.

Сметанный соус простой

Подается к мясным, овощным, рыбным блюдам и горячим закускам. Сметанный соус используется также при изготовлении сметанных соусов с различными наполнителями.

Сметана – 1000 г, мука – 50 г, масло сливочное – 50 г, перец молотый – 0,25 г

В сметану, нагретую до кипения, добавить белую пассеровку (без жира), тщательно размешать, положить соль и перец молотый. Готовый соус процедить.

Сметанный соус на белом соусе

Подается к мясным, овощным, рыбным блюдам; используется для приготовления производных соусов.

Белый бульон – 750 г, мука – 50 г, масло сливочное – 50 г, сметана – 250 г, перец молотый – 0,25 г, соль

В белый соус, приготовленный на мясном или рыбном бульоне, влить сметану (норма сметаны может колебаться в пределах от 150 до 500 г на 1 кг соуса, в соответствии с этим будет изменяться и норма бульона), добавить соль, молотый перец, прокипятить и процедить.

Сметанный соус с луком

Подается к лангетам, изделиям из котлетной массы и др.

Сметанный соус – 800 г, лук репчатый – 300 г, масло сливочное – 30 г, соус «Краснодарский» или «Кубанский» – 40 г,

соль

Мелко нашинкованный репчатый лук спассеровать на масле до готовности, соединить с горячим сметанным соусом и варить 5–7 минут. Затем добавить соль, соус «Краснодарский» или «Кубанский» и размешать.

Сметанный соус с томатом и луком

Подается к тефтелям, голубцам, фаршированной капусте и другим блюдам.

Сметанный соус – 750 г, лук репчатый – 300 г, масло сливочное – 30 г, томат-пюре – 100 г, соль

Репчатый лук мелко нарубить, спассеровать на масле до полуготовности, добавить томат-пюре, соль и продолжать пассеровать в течение 5–7 минут.

После этого смесь соединить со сметанным соусом и варить при слабом кипении в течение 10–15 минут.

Сметанный соус с хреном

Подается к вареному мясу, солонине, языку, а также используется при запекании мяса.

Сметанный соус – 800 г, масло сливочное – 20 г, уксус 9 %-ный – 75 г, хрен (корень) – 200 г, перец горошком – 1 шт., лавровый лист – 0,5 г, соль

В натертый хрен, слегка спассерованный на масле так, чтобы цвет его не изменился, положить перец горошком, лавровый лист, влить уксус и прокипятить.

После этого смесь соединить со сметанным горячим соусом, посолить и варить 5–7 минут.

Сметанный соус с паприкой

Используется при изготовлении говядины, баранины, телятины и домашней птицы.

Сметанный соус – 900 г, томат-пюре – 100 г, масло сливочное – 50 г, паприка – 10 г, соль

В сметанный соус положить спассерованный томат-пюре, добавить соль, паприку и кипятить 5–7 минут. После окончания варки соус процедить.

Сметанный соус для фруктовых салатов

Подается к салатам из апельсинов, мандаринов, дыни, арбуза с фруктами.

Сметана – 800 г, ягоды (малина или клубника) – 100 г, апельсины – 2 шт., лимон – 1 шт., ликер – 40 г, сахар – 80 г, корица – 1 г

Ягоды после удаления плодоножек промыть в холодной воде и выложить на решето или в дуршлаг для того, чтобы стекла вода, затем протереть через частое сито. С лимона и апельсина срезать кожицу (цедру). Сок отжать, а цедру мелко нашинковать,

ошпарить и охладить.

Полученные соки (ягодный, лимонный и апельсинный) и цедру соединить со сметаной, добавить сахар, толченую корицу, ликер и хорошо перемешать.

Этим соусом заправляют только охлажденные продукты.

Сметанный соус с хреном и яблоками

Сметана – 200 г, хрен – 50 г, яблоки – 50 г, лимон – 50 г, соль, сахар

Корень хрена обмыть, очистить от кожицы, натереть на мелкой терке.

Яблоки обмыть, обсушить, очистить от кожицы, удалить сердцевину, натереть, смешать с хреном и сметаной. Добавить соль, сахар, лимонный сок или очищенный от корки мелко нарезанный лимон, тщательно взбить. Лимон можно заменить лимонной кислотой.

Холодные соусы

Холодные соусы подают к холодным блюдам из рыбы, раков, дичи и овощей. К ним относится также соус «майонез». Соус «майонез» с корнишонами, зеленью подают также к жареным горячим рыбным блюдам.

В группу холодных соусов входят также овощные маринады, заправки для салатов и сельди.

Соус-хрен с уксусом

Соус подается к холодным и горячим мясным и рыбным блюдам.

Хрен (корень) – 300 г, уксус 9 %-ный – 250 г, вода – 450 г, сахар – 20 г, соль – 20 г, сметана, свекла – 50 г, морковь – 50 г

Очищенный промытый хрен измельчить на терке или терочной машине, затем слегка порубить ножом, положить в посуду, залить кипятком, закрыть посуду крышкой. Когда хрен остынет, добавить уксус, соль, сахар и размешать.

Вариант со сметаной

Сметану соединить с хреном, солью, сахаром и заправить соком лимона.

Вариант со свеклой

Натертый хрен соединить с уксусом, солью, сахаром, в конце влить свекольный сок (сырую свеклу натереть на мелкой терке и отжать через марлю) или добавить натертую вареную свеклу и размешать.

Вариант с уксусом и морковью

Соус готовить так же, как соус-хрен с уксусом и свеклой, но добавить морковный сок или отварную натертую морковь.

Соус-винегрет

Подается для блюд из субпродуктов.

Яйца – 6 шт., масло подсолнечное – 500 г, уксус 3 %-ный – 100 г, соус «Краснодарский» – 50 г, корнишоны – 100 г, каперсы – 80 г, лук зеленый – 100 г, зелень петрушки – 50 г, эстрагон – 50 г, перец молотый – 0,1 г, соль

Желтки яиц, сваренных вкрутую, протереть через сито и растереть в керамической или луженой посуде деревянной ложкой, постепенно добавляя подсолнечное масло. После этого в массу положить мелко нарубленные каперсы, корнишоны, зеленый лук, зелень петрушки и эстрагон. Одновременно добавить уксус, соус «Краснодарский», соль, перец.

Соус-маринад из овощей с томатом

Подается к холодной жареной и вареной рыбе.

Морковь – 350 г, петрушка или сельдерей (корень) – 50 г, лук репчатый или порей – 250 г, томат-пюре – 300 г, рыбный бульон – 300 г, масло подсолнечное – 100 г, уксус 3 %-ный – 300 г, сахар – 35 г, перец горошком – 1 г, соль, лавровый лист – 1 г, гвоздика – 1 г, корица – 1 г

Коренья нарезать соломкой, тонкими кружочками (или, говоря кулинарным языком, накарбовать), а лук – кольцами или полукольцами. Все это спассеровать на подсолнечном масле, добавить томат-пюре и продолжать пассерование в течение 10–15 минут. Затем влить уксус, рыбный бульон, положить соль, сахар, лавровый лист, перец горошком, гвоздику, корицу и кипятить 15–20 минут. Готовый соус-маринад из овощей с томатом охладить.

Горчица русская

Несмотря на нынешнее обилие в наших магазинах всевозможных сортов отечественной и импортной горчицы, русский человек не забыл еще тех славных времен, когда ее не было в продаже вообще, кроме как в отдельных буфетах или в гастрономах в виде порошка. В отличие от современных нежных сортов горчица домашнего приготовления советских времен была способна вышибить искру из глаз и по крепости ничем не уступала японскому васаби.

Порошок горчицы – 280 г, растительное масло – 100 г, уксус 9 %-ный – 200 г, сахарный песок – 125 г, вода (для заваривания горчицы) – 175 г

Для маринада: вода – 175 г, перец душистый – 0,1 г, корица – 0,3 г, гвоздика – 0,3 г, перец горький – 0,35 г, лавровый лист – 1 шт.

Маринад: в воду положить специи, довести до кипения, проварить 5–8 минут, после чего охладить, процедить, добавить уксус.

Горчичный порошок заварить кипятком до получения густой однородной массы. Полученную массу залить кипятком, покрыв

ее на 1–2 см, и выдержать 10–12 часов в темном прохладном месте. Затем воду слить, горчицу хорошо размешать, добавить в несколько приемов растительное масло, сахарный песок, влить смешанный с уксусом маринад, хорошо перемешать до получения однородной массы и переложить в керамическую, эмалированную или стеклянную посуду. Закрыть крышкой и выдержать горчицу 24 часа.

Готовую горчицу хранят в посуде с плотно закрытой крышкой в темном прохладном месте, используют как самостоятельную приправу для многих холодных блюд и закусок, кроме того, она входит в состав некоторых соусов и заправок для холодных блюд.

Майонезы

Вряд ли кто-либо может себе представить повседневный или праздничный стол без этого соуса. Этот уникальный соус используется для изготовления некоторых холодных блюд, производных соусов, заправок для салатов. Существуют две версии изобретения соуса «майонез». Обе они связаны со столицей средиземноморского острова Минорка (одного из Балеарских островов), городом Магон (Маон или Майон). По одной версии, знаменитый на весь мир соус появился в 1756 году, в разгар борьбы за этот остров. Его столицу Магон тогда захватили французы во главе с герцогом де Ришелье. Однако спустя месяц город осадили англичане, и для французской армии настали трудные времена. У них не осталось никакой еды, кроме яиц и оливкового масла. Из этих продуктов готовили омлеты и яичницы, которые аристократам за время осады порядком поднадоели. Однажды Ришелье даже отчитал своего повара за столь скудный рацион. На следующий день повар подал ему взбитую смесь из яичных желтков с солью, сахаром и горчицей. Учитывая, что сердца французов неровно бьются при виде соусов, можно сказать, что находчивый повар попал в самое яблочко. Соус полюбился во Франции, а оттуда распространился и по всему миру. Восхитительный соус отчасти скрасил французам потерю острова.

Другая версия называет изобретателем майонеза полководца Луи Крильонского, первого герцога Магонского. В 1782 году, будучи на испанской службе, герцог отвоевал у англичан остров Минорку, а после битвы устроил пир, где впервые подали кушанья под соусом, сделанным из продуктов, которыми славился остров.

В Европе соус получил название маонского (по-французски – *mionnase)* и стал наиболее часто применяемой заправкой к холодным закускам.

Приводим классический рецепт изготовления этого соуса.

Соус «майонез»(основной)

Масло растительное – 750 г, яйцо (желток) – 6 шт., горчица готовая – 25 г, уксус 3 %-ный – 150 г, сахар – 20 г

В сырые яичные желтки, тщательно отделенные от белков, добавить горчицу, соль и хорошо размешать лопаткой. Затем при непрерывном взбивании влить подсолнечное масло вначале по одной, а затем по две-три столовые ложки.

Масло должно иметь температуру 12–16 °С. При такой температуре растительное масло лучше эмульгируется, т. е. разбивается на мелкие шарики, которые распределяются в яичном желтке, не соединяясь между собой.

Каждую новую порцию масла вливать после того, как закончилось эмульгирование предыдущей порции. Когда все масло будет проэмульгировано, получается густой соус, который хорошо держится на лопатке.

В приготовленный соус влить уксус, добавить сахар, хорошо размешать; уксус можно заменить лимонной кислотой или лимонным соком; после введения уксуса соус становится несколько жиже и белее.

При неправильном изготовлении или длительном хранении соуса эмульсия может разрушиться: шарики масла соединятся между собой, вследствие чего масло частично выделится на поверхность, нарушая однородность соуса, – произойдет так называемое отмасливание соуса. Чтобы восстановить однородность соуса, необходимо снова разбить масло на мельчайшие шарики. Для этого желток яйца выпустить в отдельную посуду и понемногу добавлять отмаслившийся соус, все время взбивая смесь, т. е. повторяя ту же операцию, что и вначале, при изготовлении соуса.

Для получения более устойчивой эмульсии майонез следует изготовлять в миксере. При этом масло разбивается на более мелкие шарики, что затрудняет их соединение и повышает устойчивость эмульсии.

Соус «майонез» и его производные хранят в фарфоровой или эмалированной посуде.

Майонез со сметаной

Подается к холодным блюдам из мяса, рыбы, используется для заправки салатов и т. п.

Масло подсолнечное – 600 г, сметана – 400 г, яйцо (желток) – 4 шт., горчица столовая – 30 г, сахар – 20 г, соль, перец молотый – 1 г

Приготовить соус «майонез», как описано выше, затем добавить в него густую сметану, сахар, соль, перец и хорошо перемешать.

Быстрый майонез

На 300 г: яйцо – 1 шт., соль – 1/2 ч. ложки, перец – 1/2 ч. ложки, горчичный порошок – 1/2 ч. ложки, винный уксус – 2 ч. ложки, масло оливковое – 150 г, масло растительное – 150 г

Взбить в блендере или миксером на средней скорости яйцо, приправы и уксус. Не выключая блендера, добавить масло, сначала по капле, затем, когда смесь начнет загустевать, очень тонкой струйкой.

Хранить в плотно закрывающемся контейнере в холодильнике до 10 дней.

Примечание. Все ингредиенты должны быть комнатной температуры. Если смесь начнет свертываться, добавить 1 желток, затем немного масла.

Майонез с зеленью

Соус подается к холодным мясным и рыбным блюдам, а также к горячим рыбным блюдам.

Масло подсолнечное – 750 г, яйцо (желток) – 6 шт., уксус 3 %-ный – 120 г, соус «Краснодарский» или «Кубанский» – 40 г, шпинат (пюре) – 100 г, эстрагон – 35 г, зелень петрушки – 15 г, укроп – 10 г, горчица столовая – 20 г, сахар – 15 г, соль

Шпинат, зелень петрушки, укроп и эстрагон припустить в закрытой посуде при сильном кипении.

Готовую зелень охладить, протереть через сито, соединить с соусом «майонез», добавить соус «Краснодарский», сахар, горчицу столовую, соль, после чего все это хорошо перемешать.

Фруктово-ягодные соусы

Очищенные от кожицы, семян, слегка уваренные с сахаром, фрукты обладают хорошим вкусом и ароматом. Они с успехом могут заменить в соусах и приправах свежие фрукты, в особенности в зимний сезон.

Фруктовые соусы приготовляются из свежих зрелых отборных яблок, абрикосов, персиков, айвы и других фруктов и подаются к крупяным и мучным блюдам, к рисовым и манным котлетам, пудингам, запеканкам, блинчикам, кашам, оладьям и т. п.

Эти соусы можно добавлять в майонезы и использовать для заправки салатов.

Черносмородиновый соус

Соус подается к мясу диких животных (козы, лося, оленя, зайца), котлетам и биточкам из мяса, тушеному мясу и жареной дичи.

Красный основной соус – 750 г, красное вино – 100 г, бульон – 200 г, масло сливочное – 70 г, варенье черносмородиновое – 150 г, кости свиные копченые – 200 г, зелень петрушки – 10 г, эстрагон – 10 г, перец горошком – 0,5 г, соль, лавровый лист – 0,2

г

Кости свиных копченостей измельчить, слегка обжарить, залить красным вином и бульоном. В смесь добавить крупнодробленый перец, лавровый лист, зелень петрушки, листики эстрагона, черносмородиновое варенье и варить 20–25 минут, чтобы жидкость уварилась на 2/3 от первоначального объема. Приготовленную смесь соединить с красным основным соусом и кипятить 8—10 минут.

Перед окончанием варки соус посолить, процедить и заправить сливочным маслом.

Брусничный соус

Подается к жареной индейке, курам, цыплятам, дичи, блюдам из мяса диких животных.

Брусника – 500 г, вода – 1000 г, сахар – 250 г, картофельный крахмал – 10 г, вино (рислинг) – 100 г, корица – 0,1 г

Промытую бруснику залить холодной водой и сварить до мягкости, после чего отвар слить, а бруснику протереть через сито.

Брусничное пюре развести отваром, положить сахар, корицу, влить вино и дать прокипеть 5–7 минут, а затем влить разведенный холодным отваром картофельный крахмал и довести до кипения.

Яблочный соус

Подается в горячем виде к жареному гусю, утке, мясу.

Яблоки – 600 г, вода – 350 г, сахар – 25 г, корица

Яблоки промыть в холодной воде, нарезать, удалить семена и варить в закрытой посуде до готовности. Выкипание воды должно составить не менее 1/3 от первоначального объема.

Сваренные яблоки охладить и протереть через частое сито или протирочную машину. В полученное яблочное пюре положить сахар, корицу в порошке и варить в течение 10–12 минут, помешивая лопаткой. Перед подачей взбить соус венчиком.

Соус кисло-сладкий с изюмом и черносливом

Подают к отварному мясу и домашней птице.

Соус красный – 500 г, чернослив – 80 г, изюм – 30 г, вино красное – 200 г, масло сливочное – 20 г

Чернослив и изюм промыть, залить небольшим количеством воды и припустить до готовности, после чего из чернослива удалить косточки.

Красный (основной) соус соединить с черносливом, изюмом, влить красное вино (сухое), добавить сливочное масло и прогреть.

Некоторые знаменитые соусы французской кухни

Соус «Шофруа» (красный)

Используется для заливания изделий из дичи.

Красный соус основной – 700 г, отвар шампиньонов – 50 г, бульон (фюме) – 100 г, желе мясное – 200 г, мадера – 50 г, соль

В красный основной соус влить отвар от шампиньонов и, помешивая лопаткой, дать прокипеть 15–20 минут. Затем добавить сильно концентрированный бульон (фюме), мясное желе, мадеру, соль и, помешивая, варить до получения клейкой консистенции; при кипении нужно удалять пену.

Готовый соус процедить через частое сито.

Соус нормандский

Белый соус – 300 г, рыбный бульон – 100 г, яйцо – 1 шт., сметана – 80 г, соль по вкусу

Приготовить густой белый соус. В момент подачи добавить в него рыбный или грибной бульон, желток и сметану, перемешать.

Подавать, не доводя до кипения.

Соус «Шофруа» (белый)

Используется для заливания курицы, цыплят, индейки, рыбы и т. п.

Соус белый – 700 г, вино белое – 100 г, желе – 200 г, сливки – 150 г

В белый соус добавить сливки, белое виноградное вино; в остальном приготовить соус, как описано выше.

Весенний соус с эстрагоном

Белый соус – 350 г, сливочное масло – 125 г, эстрагон – 50 г, петрушка – 50 г, соль

Обдать кипятком травы, дать стечь воде, нарезать, размять со сливочным маслом, добавить к этой массе белый соус, приготовленный без масла.

Морской соус

Куриный бульон – 250 г, масло сливочное – 50 г, мука – 60 г, вино белое – 250 г, соль, перец

Приготовить золотистую подливу наполовину на курином бульоне, наполовину на белом вине. В конце приготовления добавить сливочное масло мелкими кусочками, посолить, поперчить.

Золотистая подлива

Эта подлива является основой многих соусов.

Сливочное масло – 50 г, мука – 60 г, бульон или горячая вода – 0,45 л, соль

Масло растопить, когда оно прогреется и начнет дымиться, добавить муку и прожарить, помешивая, до золотистого цвета.

Постепенно влить горячую воду (а лучше бульон), не переставая помешивать. Посолить, поперчить.

Соус «Грибиш»

Яйцо – 3 шт., масло растительное – 250 г, горчица – 30 г, корнишоны – 50 г, уксус – 30 г, мелко нарезанная зелень, соль, перец

Сварить яйца вкрутую, очистить, отделить желтки. Белки мелко порубить. Желтки растереть. Смешать желтки с горчицей и растительным маслом, добавляя их небольшими порциями. Затем добавить уксус. В готовый соус положить мелко нарезанные корнишоны, белки и зелень.

Соус «Ремолад»

Сельдь (филе) – 100 г, огурцы – 180 г, лук репчатый – 60 г, каперсы – 60 г, майонез – 600 г, соус «Кабуль» – 20 г, соль, молотый перец

Филе сельди мелко шинкуют, очищают соленые огурцы и рубят, мелко нашинкованный репчатый лук ошпаривают и охлаждают, каперсы мелко рубят.

Продукты слегка отжимают, соединяют с майонезом, заправляют соусом «Кабуль», молотым перцем, солью.

Соус «Беарнез»

Уксус – 250 г, лук – 150 г, яйцо (желток) – 3 шт., чеснок – 2 г, масло сливочное – 150 г, эстрагон, соль

Уваривать на слабом нагреве в течение 20–30 минут уксус с луком, чесноком, эстрагоном. Протереть полученную смесь через сито, ввести в нее желтки и поставить на водяную баню. Постоянно мешая, добавить постепенно маленькими кусочками масло.

Соус «Кабуль»

Мясной бульон – 200 г, томат-пюре – 150 г, морковь порезанная – 50 г, лук репчатый – 25 г, перец красный стручковый – 10 г, перец английский цельный – 1/2 шт., гвоздика – 2 шт., 6 %-ный уксус – 200 г

Ингредиенты кипятить до тех пор, пока овощи не сделаются совершенно мягкими, периодически добавлять кипяток. Затем протереть сквозь частое сито, вновь кипятить до получения сиропообразной жидкости. Жидкость затем разлить в стеклянные банки, закупорить пробками и завязать бечевками.

Затем приступить к стерилизации, т. е. банки с соусом поставить в глубокую кастрюлю, обложив их предварительно соломой, налить в кастрюлю холодной воды так, чтобы горлышки банок не были покрыты водой, нагреть кастрюлю на плите и кипятить в течение четверти часа, после чего банки вынуть и по охлаждении пробки залить бутылочной смолой.

Хранить в прохладном месте.

Соус «Бешамель»

Масло сливочное – 3 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, молоко –

2 стакана, соль, мускатный орех

Масло растереть с мукой, развести 2 стаканами молока, перемешать. Варить до густоты сметаны. Посолить, положить мускатного ореха, остудить. Иногда «Бешамель» разводят 1,5–2 стаканами бульона и 1/2 стакана сметаны.

«Бешамелем» покрывают (за 5 —10 минут до снятия с огня) жаркое: говядину, телятину, индейку, а затем посыпают тертым сыром и 15 минут подрумянивают мясо в печи.

Соус «Лионский»

Масло сливочное – 2 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., сухое вино – 1 стакан, красный соус – 1,5 стакана, зелень

Прожарить мелко нарезанный лук в сливочном масле. Взять 1 стакан белого столового вина (типа рислинг, ркацители, алиготе, сотерн), положить пучок зелени, варить 15 минут. Процедить. Смешать лук с вином и красным соусом, прокипятить, всыпать зеленой петрушки, варить на слабом огне 5 минут, подавать к птице и дичи.

Салатные заправки

Салатная заправка классическая

Масло растительное – 100 г, уксус 3 %-ный – 100 г, сахар, соль, перец

Смешать растительное масло с уксусом, заправить перцем, сахаром, солью. Тщательно перемешать.

Вариант: с добавлением сахара

Масло растительное – 1/2 стакана, уксус 3 %-ный – 1/2 стакана, сахар – 1 ч. ложка, перец черный молотый, соль – по 1/2 ч. ложки

Смешать ингредиенты, слегка взболтать вилкой, полить зеленые порванные листья салата и перемешать все двумя ложками.

Салатная заправка апельсиновая

Сок 1 апельсина, красный винный уксус – 2 ст. ложки, соль и черный молотый перец, порезанная свежая мята – 1 ст. ложка, оливковое масло – 120 г

Выдавить сок из 1 апельсина. Добавить уксус и приправить солью и перцем. Добавить мяту и оливковое масло, взбить вилкой.

Заправка лимонная с медом

На 150 мл: лимонный сок – 4 ст. ложки, мед – 2 ст. ложки, оливковое масло – 3 ст. ложки, соль, перец

Все ингредиенты положить в плотно закрывающийся сосуд, приправив солью и перцем по вкусу. Закрыть и хорошенько потрясти перед использованием.

Заправка для салатов и винегретов

На 200 г салатнойй заправки: растительное масло – 70 г, уксус 9 %-ный – 130 г, сахар – 10 г, черный молотый перец на кончике ножа, соль – 1 неполная чайная ложка

Все тщательно перемешать. Готовят непосредственно перед заправкой салата, винегрета.

Заправка для салатов йогуртовая

На 150 мл: натуральный йогурт – 150 г, яблочный уксус – 1 ст. ложка, чеснок – 1 зубчик, мед – 1 ч. ложка, соль, перец

Все ингредиенты положить в салатницу, приправив солью и перцем, взболтать вилкой.

Заправка с ранней весенней зеленью

В этом соусе много витаминов, микроэлементов и минеральных веществ, недостаток которых особенно остро ощущается весной.

Зелень молодого пастернака – 1 пучок, молодые листики смородины, крыжовника и лимонника по 2–3 шт., корень пастернака – 1 шт.

Зелень тщательно промыть и нашинковать помельче. В чашке или салатной вазе все тщательно размешать, окропить соком лимона, апельсина или яблока. Сок всегда можно заменить чайной ложкой белого сухого вина.

Соус готов.

Заправка для греческого салата

Мед – 1 ст. ложка, растительное масло – 5–6 ст. ложек, горчица – 1–2 ч. ложки, чеснок – 1–2 зубчика, сок 1 лимона

Все ингредиенты тщательно растереть с раздавленным чесноком.

Салатная заправка «Мехиканос»

Яйцо (желтки) – 1,5 г, горчица сухая – 4 г, лук репчатый – 1 шт., укроп – 4 г, уксус 3 %-ный – 75 г, масло растительное – 85 г, соль – 3 г, перец – 3 г, зерна кориандра – 4 г

Вареные яичные желтки протереть сквозь сито, смешать с сухой горчицей, солью, перцем и мелко нарезанным репчатым луком, укропом, зернами кориандра, каперсами. Уксус, оливковое, кукурузное или подсолнечное масло тщательно перемешать и залить приготовленную смесь, снова перемешать.

Салатная заправка яблочная

Тертая лимонная цедра – 1 ч. ложка, оливковое масло – 5 ст. ложек, яблочный сок – 30 г, свежий нарезанный орегано – 1 ст. ложка, соль, черный молотый перец

Положить цедру в миску. Добавить оливковое масло и яблочный сок с орегано.

Приправить солью и перцем. Слегка взболтать вилкой.

Французская салатная заправка

То, как вы делаете классическую французскую заправку, – исключительно ваше дело.

Но необходимо помнить, что основа этой вездесущей заправки состоит из одной части уксуса к трем частям оливкового масла и обычно (но не всегда) включает немного дижонской горчицы; иногда добавляют мед.

На 250 мл: оливковое масло – 175 г, винный уксус —

4 ст. ложки, французская горчица – 1 ст. ложка, чеснок – 1 раздавленный зубчик, мед – 1 ч. ложка, соль, перец

Традиционный способ. Все ингредиенты положить в плотно закрывающийся сосуд, приправив солью и перцем по вкусу. Закрыть и потрясти перед использованием.

Чесночная заправка. Добавить к ингредиентам еще 1–2 раздавленных зубчика чеснока.

Бальзамическая заправка. Прекрасно подходит к запеченным овощам. В рецепте надо заменить винный уксус бальзамическим уксусом, а французскую горчицу – равным количеством зернистой горчицы.

Томатная заправка. Великолепно подходит к помидорам и сыру моцарелла. Надо заменить половину оливкового масла маслом из банки с консервированными сушеными помидорами. Заменить уксус лимонным соком.

Лимонная заправка с кориандром. Прекрасно подходит к креветкам. В этом рецепте уксус следует заменить на свежевыжатый лимонный сок, добавить тонко натертую цедру лимона и 2 ст. ложки мелко порезанного свежего кориандра.

Заправка «Провансаль»

Яичный желток – 1 шт., растительное масло – 1 ст. ложка, лимонный сок – 1/2 стакана

Правой рукой растирать в ступке деревянной ложкой желток, подбавляя левой рукой растительное масло каплями; когда заправка загустеет, добавить лимонный сок, чередуя его с растительным маслом.

Салатная заправка «Рокфор»

На 250 мл: сыр рокфор – 50 г, сливки – 140 г, порезанный шнитт-лук – 1 ч. ложка, соль, перец

Размять сыр вилкой, постепенно добавляя сливки, чтобы получилась однородная паста. Размешать со шнитт-луком и приправить солью и перцем по вкусу.

Хранить в плотно закрывающемся контейнере в холодильнике.

Салатная заправка «винегрет»

На 250 мл: оливковое масло – 175 г, яблочный уксус – 4 ст. ложки, мед – 1 ч. ложка, чеснок – 1 раздавленный зубчик,

порезанные свежие травы (мята, петрушка, шнитт-лук, тимьян) – 2 ст. ложки, соль, перец

Все ингредиенты положить в плотно закрывающийся сосуд, приправив солью и перцем по вкусу. Закрыть и потрясти перед использованием.

Примечание. Вместо яблочного уксуса можно использовать свежий сок лимона или лайма.

Салатная заправка горчичная

Растительное масло – 30 г, яичный желток – 1/2 шт., горчица – 1 ч. ложка, уксус 3 %-ный – 3 ст. ложки, сахар, соль

Растереть горчицу, желток, сахар и соль; тонкой струей влить растительное масло, помешивая, взбить. Затем развести уксусом и процедить.

Используется преимущественно для овощных салатов.

Салатная заправка с соевым соусом

На 300 мл: растительное масло – 175 г, соевый соус – 4 ст. ложки, лимонный сок – 2 ст. ложки, чеснок – 1 раздавленный зубчик, соль, перец

Все ингредиенты положить в плотно закрывающийся сосуд, приправив солью и перцем по вкусу. Закрыть и потрясти перед использованием.

Горчичный вариант. Смешать оливковое масло со слабым винным уксусом, добавить соевый соус и немного готовой горчицы. По желанию – соль и перец. Все взбить вилкой и поливать этой смесью зеленый салат. Впрочем, если листья зеленого салата выложены на столе, очень приятно их в эту заправку просто окунать и отправлять в рот.

Имбирный вариант. Добавить корень имбиря размером 2,5 см, очищенный и мелко порезанный.

Вариант «Динамит». Добавить 1 очищенный от семян и мелко порезанный красный перчик чили (у нас он называется «огонек» и частенько выращивается на подоконниках).

Новая гамма ароматов

Придайте иной аромат вашей заправке, используя красный винный уксус и дижонскую горчицу и не используя мед.

Для более яркого вкуса используйте оливковое масло *extra virgin.* Чтобы смягчить вкус, можете заменить половину оливкового масла подсолнечным.

Сложные закуски

Белые повара в колпаках и густо нарумяненные и завитые, очень опрятные девушки в розовых наколках выкладывали на стеклянную поверхность прилавка тарелки с едой и пробивали компостером в билетике цифру, обозначающую стоимость блюда. Дальше шли салаты и винегреты, различные закуски, рыбные майонезы, заливные рыбы. Затем хлеб, сдобные булки и традиционные круглые пироги с яблочной, земляничной и ананасной начинкой. Тут выдавали кофе и молоко. Мы подвигались вдоль прилавка, подталкивая поднос. На толстом слое струганого льда лежали тарелочки с компотами и мороженым, апельсины и разрезанные пополам грейпфруты, стояли большие и маленькие стаканы с соками.

И. Ильф, Е. Петров.
«Одноэтажная Америка»

Закуска английского типа

Небольшого размера соленая морковь – 4 шт., небольшого размера соленые огурцы – 4 шт., кочешки цветной капусты (соленые) – 4 шт., маринованные грибы – 8 шт., сало – 100 г, мясо копченое (или печеное) – 100 г, сваренные вкрутую яйца – 4 шт., острый сыр (рокфор) или брынза – 4–8 кусочков, горчица – 1 ст. ложка, томатное пюре – 2 ч. ложки, сахарный песок – 1 ч. ложка, растительное масло – 4 ст. ложки, черный перец, соль

Морковь нарезать кружочками, грибы – дольками, огурцы – крупными кубиками, а цветную капусту разобрать на мелкие кочешки.

Продукты смешать и заправить заливкой, приготовленной из томата-пюре, разведенного водой (2 столовые ложки), горчицы, сахара, черного перца, растительного масла, соли по вкусу.

Оставить на 2–3 часа.

Мясо и сало мелко нарезать, перемешать и поперчить.

Овощную смесь выложить в середину каждой тарелочки и украсить нарубленным мясом, кусочками сыра (рокфора) или брынзы и дольками сваренного вкрутую яйца.

Закуска венгерского типа

Сваренные вкрутую яйца – 4 шт., листья салата – 4 шт., большой стручок сладкого перца – 1 шт., полукопченая или другого вида колбаса – 8 кусочков, лук репчатый – 1 головка, растительное масло – 1–2 ст. ложки, уксус – 1–2 ч. ложки, майонез – 2–3 ст. ложки, томат-пюре (или томатный соус типа «Лютеница») – 2–3 ст. ложки, соль

Закуска приготовляется на общем блюде. На дно блюда положить 1 ст. ложку майонеза, а сверху вымытые и смоченные в салатной заливке листья зеленого салата и мелко нарезанный лук. В середину поместить очищенный от семян красный перец (камба – вид перца красного или зеленого цвета, круглой формы, с дольчатой поверхностью), наполненный смесью из майонеза и томата-пюре («Лютеница»). Вокруг уложить кусочки колбасы и половинки яиц. Перед подачей на стол яйца залить той же смесью, что и перец.

Закуска в тарталетках и волованах

Слоеное тесто – 500 г, 1 ст. ложка паюсной или красной икры на выбор, 1 ст. ложка печеночного паштета, 1 ст. ложка сырной пасты (из брынзы)

Из теста приготовить маленькие волованы или тарталетки и заполнить указанными продуктами. Для каждой порции по 3 различных вида подобных выпеченных изделий. Для гарнирования – маслины, мелкая рыба, помидоры, сваренные вкрутую яйца, лимон. По желанию можно залить жидким майонезом. Украсить дольками красных помидоров или маринованных корнишонов, рублеными яйцами и кусочком лимона.

Закуска морская

Мерлуза или другая рыба – 300 г, филе анчоусов – 8—10 шт., картофель – 300 г, соленые огурцы – 2 шт., помидоры – 3–4 шт., красная свекла (печеная) – 1 шт., лук репчатый – 1 головка, яйца, сваренные вкрутую, – 3–4 шт., майонез – 6 ст. ложек, маслины без косточек – 12–16 шт., масло растительное – 3–4 ст. ложки, петрушка, черный перец, лимон, уксус, соль

Очищенный картофель сварить в подсоленной воде, нарезать кубиками.

Смешать с луком, нарезанным соломкой, солеными огурцами, нарезанными кубиками, и петрушкой. Залить маринадом, приготовленным из уксуса, растительного масла и соли. Выложить смесь горкой в середине блюда, а сверху радиально от ее центра, украшенного маслинами, разложить филе анчоусов. Вокруг картофельного салата сделать венок из сваренной в немного подсоленной и подкисленной 1 ч. ложкой уксуса воде рыбы, очищенной от костей и смешанной с майонезом. Свеклу нарезать ломтиками, положить на 20 минут в маринад, приготовленный из уксуса, соли и нескольких капель растительного масла, около рыбы уложить поочередно ломтики свеклы, дольки помидоров и яиц.

Маслины разложить между филе анчоусов, а лимон, разрезанный на 4 части, – вокруг него.

Закуска по-мексикански

Мясо отварное – 50 г, ветчина вареная – 50 г, перец маринованный – 50 г, лук – 30 г, зелень петрушки – 3 г, масло растительное – 10 г, уксус – 5 г, перец, соль

Мелко нарезанное отварное мясо и вареную ветчину смешать с маринованным сладким перцем и луком, нарезанными кольцами, и посыпать зеленью петрушки. Растительное масло смешать с уксусом, заправить перцем и солью, вылить в салат и перемешать.

Помидоры, фаршированные тушеными грибами

Твердые помидоры – 4 шт., грибы свежие – 200 г, репчатый лук – 1 головка, растительное масло – 1 ст. л., уксус – 1 ч. ложка, черный перец – 5–6 горошин, лавровый лист – 1/2 шт., чеснок – 3–4 дольки, молотый черный перец, петрушка, листья салата, маслины, соль

Помидоры вымыть, верхнюю часть отрезать в виде крышечки, мякоть вынуть ложечкой, посолить и перевернуть для отцеживания сока. Грибы сварить (около 20 минут в немного подсоленной и подкисленной уксусом воде вместе с горошинами черного перца и лавровым листом).

Лук нарезать соломкой и тушить в растительном масле с добавлением соли и 2–3 столовых ложек грибного отвара.

Прибавить сваренные и мелко нарезанные грибы и заправить по вкусу растертым с солью чесноком, черным перцем и мелко нарезанной петрушкой.

Помидоры начинить и уложить на листья салата, сбрызнутые салатным маринадом из растительного масла, уксуса (лимонного сока) и соли. Вокруг помидоров выложить маслины.

Разновидность салата

Если грибы маринованные, их следует отцедить, мелко нарезать и смешать с луком и мелко нарезанной петрушкой.

Смесь посыпать черным перцем, полить растительным маслом, сбрызнуть несколькими каплями лимонного сока, хорошо размешать и начинить подготовленные помидоры (как описано выше).

Рулеты из ветчины

Ветчина – 4 ломтика, рис – 1 стакан, лук репчатый – 1 маленькая головка, сельдерей – 1 кусочек, морковь – 1 шт., зеленый перец – 1 стручок, майонез – 1 стакан, сливочное масло – 1 ст. ложка, растительное масло – 1 ст. ложка, лимонный сок – 1 ст. ложка, нарезанная зелень петрушки, листья зеленого салата для гарнирования, соль

Мелко нарезанный лук припустить в сливочном масле в течение нескольких минут, прибавить рис, хорошо размешать и влить 2,5 стакана горячей воды.

Посолить и поставить на слабый огонь до впитывания воды и набухания.

Отдельно в растительном масле потушить мелко нарезанные сельдерей, морковь и перец. Как только овощи размякнут, смешать с рисом и остудить. Прибавить майонез, разведенный небольшим количеством лимонного сока, и посыпать зеленью петрушки. Начинку выложить на ломтики ветчины и завернуть их в виде рулетов. Подаются на зеленых листьях салата, посоленных и сбрызнутых несколькими каплями лимонного сока.

Крокеты из цыплят и грибов

Отваренный рис – 1 стакан, мелко нарезанное мясо цыпленка – 1 чашка, свежие грибы – 1 чашка, сливочное масло – 60 г, мука – 3 ст. ложки, свежее молоко – 1/2 стакана, лук репчатый – 1 маленькая головка, черный перец, натертый мускатный орех, жир для жарения, петрушка, соль

В небольшой сковороде растопить 2/3 от требуемого количества масла и в нем в течение 1 минуты поджарить муку. Прибавить постепенно молоко (холодное), непрерывно помешивая до получения густого соуса. Добавить черный перец, мускатный орех и соль по вкусу.

Мелко нарезанный лук тушить в масле до мягкости и прибавить нарезанные грибы. Тушить до готовности. Прибавить мясо цыпленка, рис и все хорошо смешать с белым соусом.

Как только смесь остынет, сделать из нее крокеты, которые обвалять в муке и обжарить в сильно разогретом жире. Выложить в тарелку и украсить веточками петрушки.

Закуска из помидоров и сваренных вкрутую яиц с начинкой

Среднего размера помидоры – 5 шт., сваренные вкрутую яйца – 4 шт., творог – 150 г, лук репчатый – 1 головка, тмин, растительное масло, петрушка – 1 пучок, лимонный сок, соль

Отрезать верхнюю часть у четырех помидоров в виде крышечек и ложечкой вынуть мякоть. Внутреннюю часть посолить и сбрызнуть несколькими каплями лимонного сока. В помидоры положить по одному яйцу, верх которых отрезать и осторожно вынуть желток ложеч кой.

Растертые желтки смешать с творогом и тмином и снова заполнить яйца. Верхушки поместить обратно. На дно плоской тарелки выложить в виде подушек мелко нарезанные лук и зелень петрушки, смешанные с натертым пятым помидором и мякотью выдолбленных помидоров, солью и растительным маслом. На каждую подушку поместить фаршированный помидор.

Закуска подается с кусочками брынзы или камамбера.

Закуска из печеного или тушеного птичьего мяса

Мясо птицы – 350–400 г, мелко нарезанные маринованные грибы – 2 ст. ложки, майонез – 4 ст. ложки, крупные помидоры – 2 шт., сваренные вкрутую яйца – 2 шт., несколько маслин, очищенных от косточек, лимонный сок, соль

Мясо птицы нарезать мелкими кубиками, смешать с грибами и майонезом.

Помидоры разрезать посередине и очистить от семян. Изнутри посолить и сбрызнуть несколькими каплями лимонного сока. Наполнить помидоры мясной смесью и украсить нарезанными кубиками крутых яиц и маслинами.

Подается такая закуска с салатом в зависимости от сезона на выбор.

Закуска из вареной рыбы (филе)

Филе мерлузы – 400 г, репчатый лук – 2 головки, лимон – 1 шт., майонез – 4–5 ст. ложек, сваренное вкрутую яйцо – 1 шт., крупные твердые помидоры – 2 шт., петрушка, растительное масло, уксус, соль

Рыбное филе сварить в небольшом количестве воды с крупно нарезанным луком и несколькими каплями уксуса (на слабом огне в течение 15 минут).

После охлаждения рыбу вынуть из бульона, отцедить и нарезать крупными кусочками. Смешать с майонезом и оставить на 10 минут.

Помидоры разрезать посередине, извлечь ложечкой мякоть, посолить и сбрызнуть несколькими каплями лимонного сока.

Половинки помидоров наполнить рыбной смесью.

Украсить блюдо мелко нарезанным и посоленным луком, сбрызнув несколькими каплями лимонного сока и растительного (лучше оливкового) масла, и дольками сваренных вкрутую яиц.

Крокеты «Алекс» из печени

Печень – 300 г, копченая грудинка – 1 кусочек (около 50 г), сваренные и размятые до пюре картофелины – 2 шт., ломтик сухого белого хлеба (середина) – 1 шт., яйцо – 1 шт., черный перец, соль

Для панировки: мука – 10 г, яйцо – 1 шт., толченые сухари, растительное масло

Печень отваривать в течение 3–4 минут в небольшом количестве воды (без соли), после чего вместе с копченой грудинкой пропустить через мясорубку. Прибавить картофель, хлеб, смоченный в воде и отжатый, соль, черный перец и яйцо. Смесь хорошо вымесить и из нее сформировать крокеты. Обвалять в муке, яйце, толченых сухарях и обжарить в сильно разогретом растительном масле.

Подаются такие крокеты холодными с салатом, заправленным майонезом, дольками помидоров, солеными огурцами.

Баклажаны по-украински

Баклажаны – 60 г, помидоры – 50 г, лук репчатый – 20 г, перец болгарский сладкий – 15 г, масло растительное – 20 г, соус «Кубанский» – 20 г, бульон – 50 г, чеснок – 1 г, перец молотый, соль

Баклажаны и помидоры очистить от кожицы и нарезать кружочками, лук – полукольцами, перец – соломкой. Подготовленные овощи обжарить на масле, залить соусом «Кубанский» с добавлением бульона, заправить чесноком, молотым перцем, солью и тушить 15–20 минут.

Тюльпаны из помидоров

Помидоры – 100 г, творог – 30 г, сметана или молоко – 30 г, чеснок – 15 г, зелень – 5 г, салат зеленый

Помидор надрезать крест-накрест, осторожно вынуть сердцевину. Творог взбить со сметаной или молоком, соединить с мякотью помидора, заправить чесноком и мелко нарезанной зеленью. Помидоры наполнить фаршем и выложить на листья салата.

Закуска «Аппетитная»

Помидоры среднего размера – 5 шт., баклажаны —

3 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1 долька, майонез – 100 г, сыр пошехонский – 50 г, масло растительное – 50 г, петрушка (зелень) – 30 г, соль

У помидоров срезать верхушку, слегка отжать их, удалить семена и часть мякоти наполнить фаршем. Для этого удаленную сердцевину мелко нарезать и обжарить, очищенные от кожицы баклажаны вымочить в течение 30 минут в соленой воде, отжать, нарезать кубиками и обжарить до золотистого цвета. Лук мелко порубить и спассеровать, чеснок измельчить. Все смешать и заправить частью майонеза.

Фаршированные помидоры уложить на смазанный жиром противень, залить оставшимся майонезом, посыпать тертым сыром и запекать в жарочном шкафу 2–3 минуты. К столу подать, оформив зеленью.